

# بنت النيل



يونيو ١٩٥١



اليزابيث اردن



Elizabeth Arden

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس الخبرة الاخصائية لمعامل اليزابيث اردن طـرف الوكلاء

سماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك

وأن ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابيث اردن .

تبـاع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية : محلات هانو محل شالون لار دى لاكوافير ( سوكرات وشركاه )	بالقاهرة : محلات شيكوريل محلات شالون اجزاخانة نورتن محل سوكرات بارفيمرى ايرين	بمصر الجديدة : اجزاخانة نورتن بيور سعيد : محلات سيمون ارزت	بالسويس : اجزاخانة جاتيس بالمنصورة : مخازن ادوية الحرية	بالاسماعيلية : اجزاخانة انترناسيونال باسوان : ( ماجيلا فرايس فوتو ستورز )
--	--	---	--	---



# دعائي

فى ليلة النصف من شعبان خطر لى آن أقصر دعائى على شىء لا يدور بخلد رجل من الرجال .....

قصرت دعائى على أن يذكر رفيع المقام رئيس مجلس الوزراء وعده الذى أذيع على العالم بأسره فى أغسطس ١٩٤٩ الخاص بمنح المرأة المصرية حقوقها الانتخابية اذا فاز بالاكثورية فى الانتخابات العامة التى كانت على الابواب .

وكان دعائى حارا قويا وليس عندى شك فى أننى سأجاب الى هذه الامنية التى شغلت بالنا نحن المصريين ومما يطمئننى على ذلك أن رفيع المقام رجل حر مؤمن ، ولدعوات نصف شعبان أثرها عند المؤمنين الاحرار .

ورفيع المقام قد وعد ، وأصبح فى عنقه دين لا بد أن يوفيه ويخلص من هذا الدين الثقيل لان نساء مصر لن يتركن حقهن طال الزمن أو قصر ، وخير لرفعة الرئيس أن يفي بوعدده فهو يعلم مثلما نعلم أن منح المرأة حقوقها الدستورية حق واجب وأن ذلك سيستم اليوم أو غدا ، ومن صالح تاريخ رئيس الوزارة أن يكتب له فى سجله أنه وعد ووفى ، وأنه هو الرجل الذى أثر عنه أنه شديد الايمان ومن طبائع الايمان أن يعمل المؤمن على تحقيق كلمته ، وكلمة رئيس الوفد اذ ذاك ، كانت كلمة مدوية ، هزت أركان العالم قبل أن تهز عواطف أولئك المصريين اللائى طالبين أزواجهن وأبنائهن وأقرباءهن أن يصوتوا الى جانب من وعدونا باعطاء حق الانتخاب .....

ونحن اليوم لا نطالب رفعة الرئيس بشىء كثير ، نطالبه ، والدورة البرلمانية فى نهايتها ، أن يفرج عن المشروع الخاص بتعديل قانون الانتخاب وهو المشروع الذى تقدم به أحد أنصار المرأة من النواب .

نطالبه هو بذلك ، لان نواب الاكثورية قد أحسوا امتعاضا من رفعتهم وانصرفا عن تأييد هذا المشروع ، فنامت الفكرة بعد أن هملت لها الصحافة واهتزت لها جميع الهيئات النسائية وخيل الينا مرة أن الامر قد انتهى وان هى الا بضع جلسات يناقش فيها النواب والشيوخ الامر وتفوز المرأة بجميع الحقوق كما فرضت عليها جميع الواجبات .

اللهم ياذا المن ولا يمن عليه ، ياذا الجلال والانعام ياذا الطول والاكرام ، لا تجعل شهر الصوم يمر دون تحية من نوابنا ، نحس فيها ايماننا بوجودنا وتقديرا لجهودنا وتحقيقا لرغباتنا ، فاذا نحن كما أرادنا ديننا الحنيف سواسية كاستنان المشط لا فضل لرجل على امرأة الا بالتقوى وبما يقدم كل منهما لوطنه من خير وبر .

دعائي



# بعض مشاكل الأسرة في مصر

للمستأدة زينب لبيب

ليست هذه الكلمة بحملة على الرجال ، وإنما هي صورة ناطقة لبعض ما يحدث داخل الأسرة المصرية من مأس . وإذا كنت أقدمها للقراء فليس معنى ذلك أنها تصور البيئة المصرية في كل منزل . وإنما أعني بها بعض مشاكل الأسرة ، أبطالها نفر من الرجال الذين يظهرون أمام الناس بمظهر الأزواج ، وتتخلص مأساة اليوم في قصة شاب متزوج وله ثلاثة أولاد . كان يعيش في رغد من العيش ، فزين له الشيطان سلوك طريق الشر ، فاحترف القمار . . . وأدى ذلك إلى إهمال عمله ، وامتدت يده إلى ما لديه من أموال مودعة على سبيل الأمانة فبددها . . . وهكذا زلت قدمه إلى ميدان الجريمة . . . فساق إلى المحاكمة ، وهو لا يزال في انتظار حكمها .

ولكن وراء قصة هذا الشاب مأساة أخرى ، مأساة زوجة مظلومة وأبناء أبرياء . . . زوجة تعسة بزواجها ، اضطرت إلى ترك بيت الزوجية للعيش مع أهلها اتقاء لشره وسعيه لايواء أطفالها الذين تخلى أبوهم عن تكاليفهم . . . وظل بطل القصة شريداً . . . غريباً عن أهله وبيته . . . فقد تنكر له الجميع لسوء سلوكه ، وأصبح لا عمل له إلا التشهير بسمعة زوجته في كل مكان متظاهراً بمظهر الرجل الذي جرح في كرامته وشرفه ، ليخضعها إليه بحسب تخيله دون أن يعطيها أى شيء من حقوقها وحقوق أولادها .

وهنا احتارت الزوجة في أمرها ، فهي تحاول أن تتمسك بحياتها الزوجية لا

من أجل الزوج ، ولكن حرصاً على مستقبل أبنائها . . . ولكنها في الوقت نفسه تريد أن تدبر لولادها ولنفسها سبيل العيش . . . فكان لا مفر من أن تلجأ للقضاء ، تطلب العون والخلاص من ذلك الزوج الشرير .

ورفع محاميها قضيتين ، الأولى تطلب فيها الطلاق لاعسار الزوج ، والثانية تطلب فيها نفقة لولادها ، مع تكليف الأعمام بالأداء نظراً لاعسار الأب . . . والرجوع عليه إذا أيسر . . .

وشعر الأعمام بحرج مركزهم في هذه القضية ، وما يحتمل أن يحكم به القضاء لصالح الأولاد في ذلك الغلاء الفاحش ، فاتفقوا مع الزوج على أن يدعى أمام القضاء بأنه موسر ، وأنه قادر على الانفاق على زوجته وأولاده . . .

ونفذ الزوج رغبة أهله وادعى أمام القضاء زورا وبهتاناً بأنه موسر ، وأنه يعمل ، وأنه قادر على الانفاق على زوجته وأولاده .

وسأله القاضي عن مرتبه . . . فلم يتورط الزوج بل كان حريصاً في ادعائه ، اذ قرر بأن مرتبه أربعة جنيهات ونصف . . . وعطف القاضي على هذا الرجل الفقير . . . الذي يقرر أنه قادر على الانفاق على أسرته . . . وحكم عليه بنفقة قدرها مائة وأربعون قرشاً في الشهر لثلاثة أولاد منهم طفل رضيع . . . وقسمها بين الأولاد على الوجه الآتي :

طفلة في الرابعة من عمرها قرر لها سنتين قرشاً في الشهر . . . وطفل في

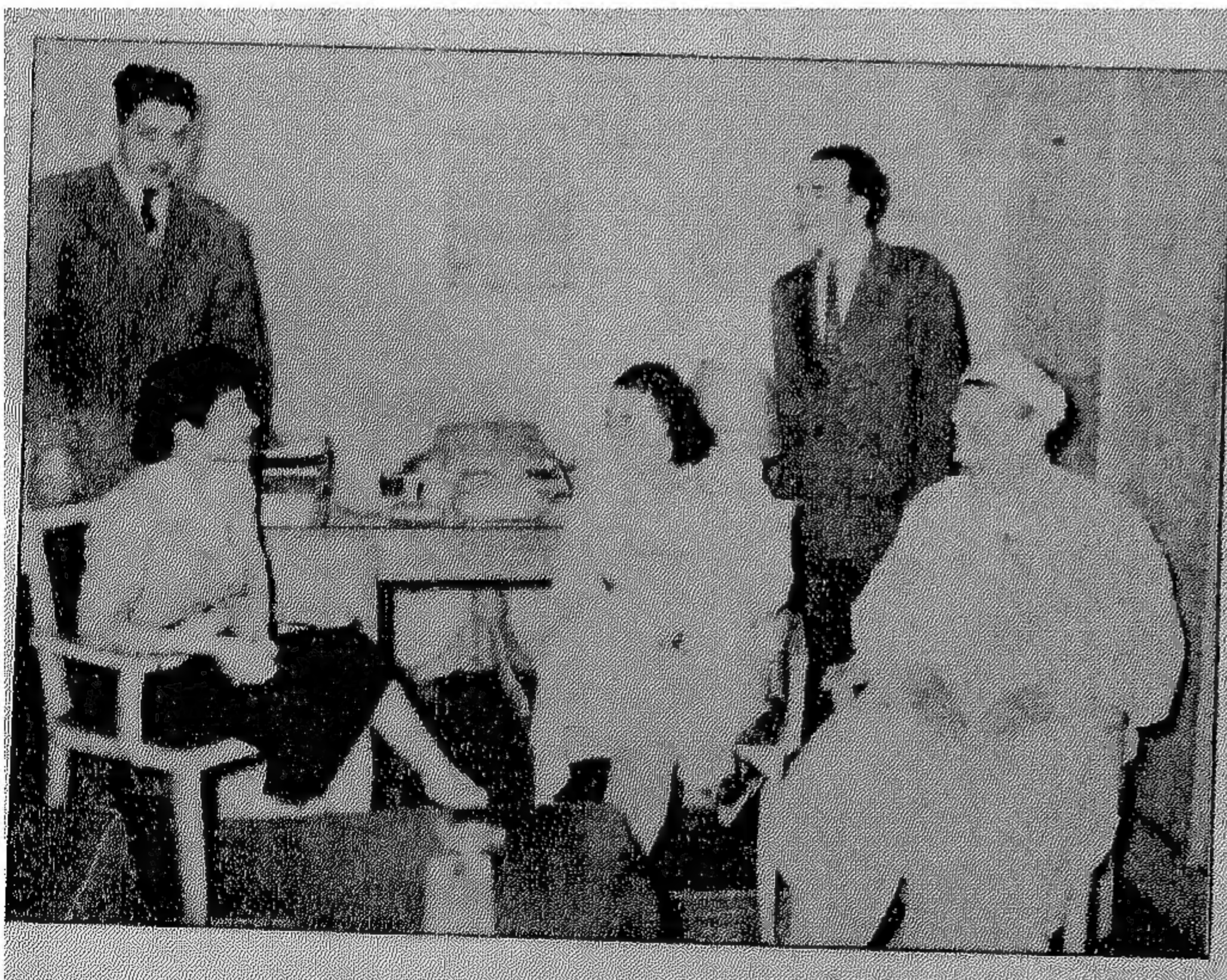
الثالثة من عمره قرر له خمسين قرشاً في الشهر . . . والطفل الرضيع قرر له ثلاثين قرشاً في الشهر !! أما دعوى الطلاق للاعسار فقد رفضت ، لأن الزوج ادعى أمام القضاء بأنه قادر على الانفاق .

وهكذا تحايل الرجل أمام القضاء ، وخرج صاحبنا من المعركة منتصراً . ولاغرو فنحن في عصر قد فسدت فيه الذمم ، وكثر فيه الخداع والتحايل على القانون . . . اضراً بالحقوق ، مما قد يؤدي بالمرأة الضعيفة المهضومة الحق . . . إلى الانزلاق إلى مهاوى الرذيلة مرغمة . . . إزاء خداع بعض الرجال وتحايلهم على القانون ، استغلالاً لحمايته لهم وللأسرة خصوصاً وأن شهادة الزور صارت من السهولة لدرجة أنها أصبحت مهنة يرتزق منها فئة خاصة من الناس . . . لذلك أرى أن القانون يجب أن يتطور حسب البيئة وحسب الظروف . . . لأنه صورة منها ، وعليه فيجب أن يترك أمر التحري والتأكد في مثل هذه الأحوال . . . لفريق من الاختصاصيين

الاجتماعيين الذين يمكنهم مخالطة الأسرة ومعرفة حقيقتها ، وتقديم صورة واضحة للقضاء ليحكم على هداها . . .

ان الشريعة الإسلامية الغراء ، جاءت بأحكامها العادلة السمحة ، ووضعت لرجال يفهمون روحها ونصوصها ، ويعرفون واجبه . . . ومثل هؤلاء الرجال الذين يقودون مسئولياتهم . . . ويؤدون ما أمر الله به أن يوصل . . . لا حاجة بهم إلى القانون ليربط أعمالهم . . . وإنما القانون وضع للخارجين عليه وللمتحايلين على نصوصه وأحكامه ، ولذا يجب أن يحاط بالضمانات الكافية والتحريرات الصادقة ، حفظاً لكيان الأسرة التي تعتبر نواة المجتمع . . . كما يجب أن يتحقق القضاء من أن للزوج مصدراً شريفاً للرزق . . . فالانفاق على الزوجة والأولاد لا يجوز أن يأتي عن طريق الحرام . . .

وقد جاء في كتابه الكريم : ( وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف ) . . . صدق الله العظيم



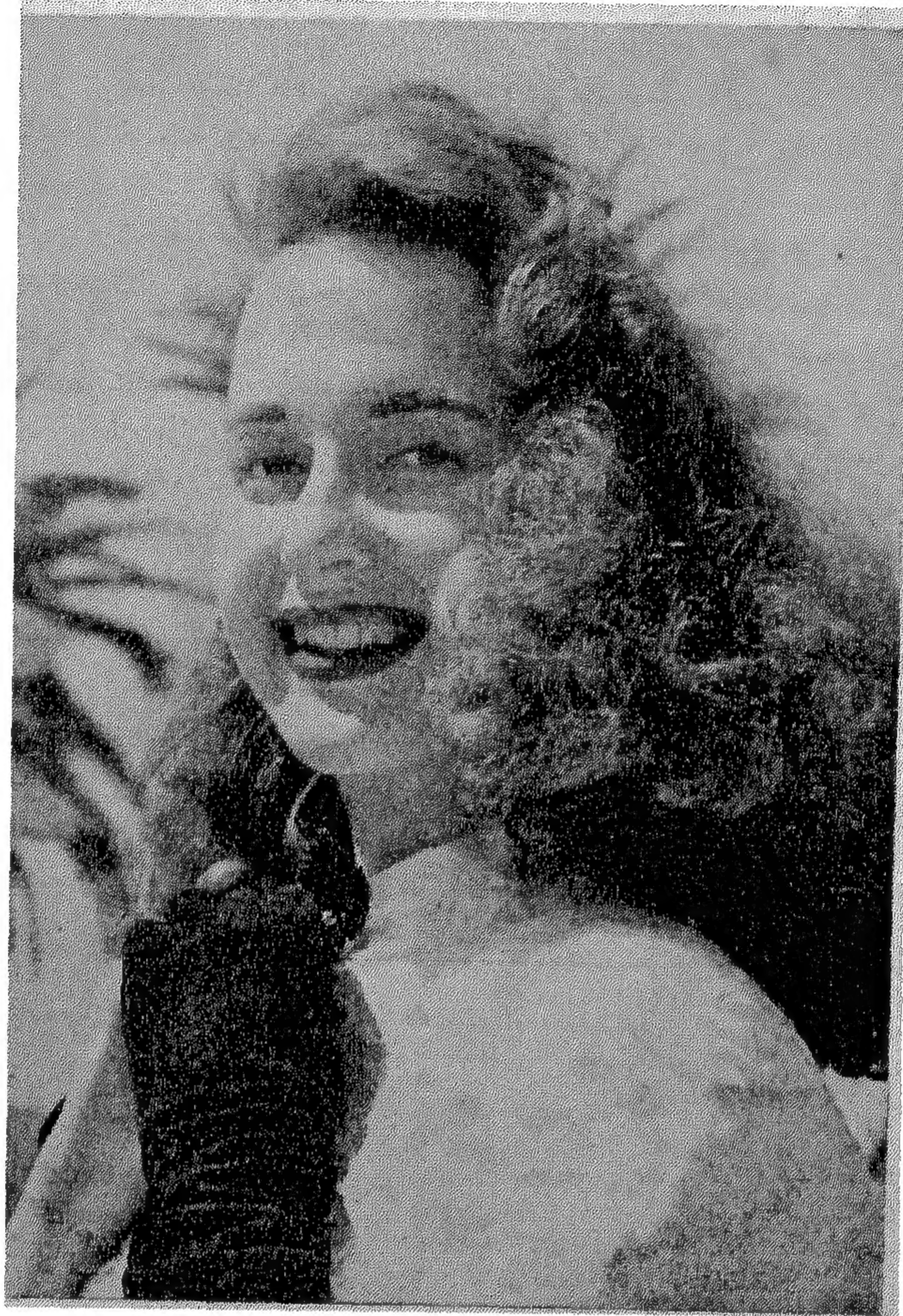
زار دار بنت النيل فضيلة الشيخ محمد الجيلاني الامام الاول بجامعة الحنفية بالمهدية بتونس . وقد أعجب فضيلته كل الإعجاب بتقدم السيدة المصرية وبنشاطها في مختلف الميادين وترى الدكتوراة درية شفيق وهي تستقبل في مكتبها فضيلة الشيخ وكريمته ونجليه الطالبين بجامعة فؤاد الاول .



# من هنا وهناك

## الولايات المتحدة :

في عدد كبير من  
مستشفيات الولايات المتحدة  
أجهزة سينمائية صغيرة  
تعكس على سقف حجرة  
المريض صفحات الكتاب الذي  
يرغب المريض في قراءته  
وهو مستلق على سريره .  
وقد قامت ادارة هذه  
المستشفيات بتصوير  
صفحات عدد كبير من الكتب  
على شريط سينمائي يوضع  
في آلة خاصة يستطيع  
المريض ادارتها بنفسه  
بواسطة الضغط على زر بيده  
أو بقدمه أو بمرفقه أو بذقنه  
وفي المستشفى عدد كبير من  
الكتب أو بالاحرى من الافلام  
المطبوع عليها قصص الاطفال  
والمؤلفات العلمية والروايات  
والشعر والتاريخ .



أقام بعض الشباب  
الوجوديين في ناد لهم  
مسابقة لاختيار أجمل قطعة  
سوداء بباريس . واجتمعت  
هيئة المحكمين وبعد مناقشة  
طويلة وقع اختيارها على  
هذه القطعة الصغيرة السوداء  
التي وقفت على كتف الممثلة  
الفرنسية الحسناء ( آن  
الآن ) .

## ليك سكسس :

وافقت لجنة أحوال المرأة  
التابعة لهيئة الامم المتحدة  
على مساواة المرأة بالرجل  
فيما يختص بالاجور ،  
وأوصت اللجنة أيضا لجنة  
القانون الدولية على أن تصدر  
قانونا يعترف بأن الزواج  
أو الطلاق يجب ألا يؤثر في  
جنسية الزوج أو الزوجة .  
وقد اتخذت اللجنة قرارا آخر  
تطلب فيه من الامانة العامة  
أن تستمر في تعيين النساء  
في الوظائف الكبيرة الخالية  
في سكرتيرية هيئة الامم  
المتحدة .

## باريس :

اكتشف أحد العلماء أن  
العصفور الصغير الذي يزن  
٢٥ جراما يأكل يوميا ما لا  
تقل زنته عن ٢٢ جراما أي  
٩٠ ٪ من وزنه . وان أرادت  
احدى الحسنات تقليد هذا  
العصفور وكان ٥٥ كيلوجراما  
وجب عليها أن تأكل في كل  
وجبة طعام ما لا يقل عن ٢٥  
كيلوجراما !!

## انجلترا :

ترك برنارد شو بعد  
وفاته أكثر من ٣٦٠ ألف  
جنيه . ومما يجدر ذكره أن  
الفيلسوف الانجليزي الساخر  
كان يعيش عيشة غاية في  
البساطة حتى اتهمه البعض  
بالبخل والتقتير . وقد  
أوصى شو بشروته الى جمعيات  
تهتم باللغة الانجليزية  
وتسهيل النطق بها !!

## هولندا :

استطاع أحد الكيميائيين

جمال وشباب  
انتخبت جريتا تيسجن الحسناء الدنمركية التي يبلغ  
عمرها ٢١ سنة ملكة جمال الدنمرك . وقد دعيت أخيرا  
لحضور مؤتمر السينما بمدينة ( كان ) على الساحل الجنوبي  
لفرنسا ونالت اعجاب أصحاب شركات السينما وقد تقدموا  
اليها بعروض سخية .

الهولانديين أن يضع زهورا  
في صندوق من المعدن ثم  
يرش جدران الصندوق بغاز  
يحتفظ بسر تركيبه ويقوم  
بلحم الصندوق ويرسله الى  
أقصى الارض دون أن يخشى  
على هذه الزهور من الذبول  
بل انها تصل الى المرسل  
اليه بعد أسابيع وكأنها قد  
قطفت في اليوم نفسه من  
على غصنها الرطيب . فما  
رأى تجار الزهور في هذا  
الاختراع الجديد ؟

## بنية الافلام العلمية البعيدة



٢٥ : جامع طوبسون - الدوحة - قطر



# رمضان كريم

ان أيام رمضان موسم من مواسم الخيرات والبركات افترضه الله عز وجل ليجود برحمته على العباد اذا عملوا الطيبات . .

وللصيام عبرة فيستفاد منه الخلق الرفيع والصبر الجميل .

والصوم ليس المقصود به الامتناع عن الطعام فقط ، ولكن الامتناع عن كل الخطايا ليعتاد الانسان حب الخير والفضيلة ليكون من خير البشر ولذلك قال الرسول الكريم في الحديث الشريف ( من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه ) لان الصوم ليس الحرمان عن الاكل والشراب وحدهما وانما صوم كل جوارح المرء عن ارتكاب المحرمات والاستسلام لكل طيب حلال ليسعد بالكمال الانساني

وتتوقف صحة الصوم على النية الحسنة وصلاح الاعمال والروح النقية لذلك قال ( رب صائم ليس له من صيامه الا الجوع ورب قائم ليس له من قيامه الا السهر لا ينظر الى صور الاعمال انما ينظر الى روحها ) .

وللصوم فلسفة من ناحية الطب والصحة والمناعة ضد كثير من الامراض فقد أجمع الاطباء على أن الصوم له أطيبي الأثر في صحة النفس والبدن وقد نص على هذا الفضل في الحديث الشريف ( جوعوا تصحوا ) ومنذ وردت تلك

الحكمة لم تزدها الايام الا قوة . وقال رسول الله عليه الصلاة والسلام ( نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع ) .

والصوم له أثر أدبي في نفوس الاغنياء والمترفين اذا أحسوا بأثر الجوع والعطش لمسوا ما يعانيه المحتاج والمريض والمسكين من آلام فيكون ذلك مدعاة للتراحم بينهم والعطف على الضعيف وأجمل ما في الصوم من عبادة واستفادة أثر التحمل والصبر وقوة احتمال الانسان على المصاعب فتصبح النفس في خير عافية متى استطاعت الحرمان من الضروري حبا في الله فهي قادرة على أن تمسك عن الكماليات والمحرمات متى شئت ولا يرضيها الا الحياة الحلوة لتعيش في سلام .

وفي حبس النفس عما تشتهي تطهير للجسد وتطهير للروح كما قال ( لكل شيء باب وباب العبادة الصوم ) ، ( ولكل شيء زكاة وزكاة الجسد الصوم )

ويعقب تطهير النفس والجسد تطهير المال بالزكاة في نهاية شهر رمضان في أول يوم من شوال يوم عيد الفطر المبارك لان الله كتب الاحسان على كل شيء وكل ما فرض على العباد من أعمال موصل الى الهدى والاخلاص بل الايمان كله ولان المؤمن محسن في كل شيء نظيف في باطنه وظاهره من كل شائبة فلنتخذ من شهر رمضان المكرم مهرجانا سنويا تحلو فيه العبادة والانسجام فيما يرضى الله .

بدرشاه الحديدي

## نبوة موسى

تنعى اليها الصحف كل يوم كثيرا من نساء مصر فلانلقى بالا لنعينهن ، ولا نجزع على فقد واحدة منهن

الا بمقدار ما تمت به اليها من صلة النسب والقربة وصداقة الاسرة . أما نعي مربية الجيل السيدة نبوية موسى ، فقد كان له في المحافل العلمية ودوائر التربية والثقافة وقع شديد ورنه أسنى وأسفعمت البلاد وشملت الهيئات النسائية على اختلاف ألوانها ومذاهبها لما كان لها في نفوس الجميع من احترام واجلال . فقد ضربت الفقيده أعظم مثل في كفاح المصرية وجهادها ، وأقامت الدليل على أن المرأة لا تقل عن الرجل اخلاصا لوطنها وتفانيا في خدمته واعلاء شأنه اذا ما أتيحت لها الفرصة وتسلمت بسلاح العلم والمعرفة . ويكفي أن تعرف أيها القارئ الكريم في هذه الكلمة القصيرة ان نبوية موسى زهدت في

الوظائف في عصر كانت الوظيفة فيه أمنية كل انسان وغاية كل متعلم في الحياة . ولا عجب في ذلك فالفقيدة كانت تحمل بين جنبها نفسا كبيرة جعلتها تضيق ذرعا بالوظيفة وقيودها ، فخرجت الى الحياة الحرة تساهم مع المساهمين في وضع الاساس الاول لنهضة الوطن . ولم تجد شيئا تقدمه لابناء وطنها خيرا من فتح مدارس خاصة لبناتهم تكون نموذجا حسنا في التعليم والتربية والنظام فأسست في القاهرة والاسكندرية مدارس بنات الاشراف التي كان الاقبال عليها شديدا من كافة بنات الشعب ، ولا سيما بنات الاسر الراقية الكريمة ذات الحسب والمجد . وقد احتلت هذه المدارس مكانة ممتازة بين مدارس القطر بنتائجها

الباهرة وادارتها الحازمة واخلاص مدرسيها ومعاونتهم الصادقة للراحة العظيمة في اداء رسالتها النبيلة التي كرسست حياتها لها ، وضحت من أجلها بالصحة والمال .

وان المقام ليضيق هنا عن تعداد ما لنبوية موسى من اياد بيضاء على الحركة الوطنية والنهضة النسائية في مصر بفضل مساهمتها الفعالة في نهضة المرأة المصرية واقتحامها معترك الحياة العامة بما رسمت في حياتها من كفاح وجهاد عز مثله على كثير من نساء مصر ورجالها

فاذا ذكرنا بالثناء باحثة البادية في عالم الشعر والادب واذا تحدثنا عن المواقف الرائعة لرعيمة النهضة النسائية هدى شعراوي فيجدر بنا ألا ننسى مربية الجيل نبوية موسى

عبد الرحمن طلب ابو صغير





# الدين في تربية طفلك

المجاهدين الاولين .. الذين حملوا ألوية الجهاد في سبيل العقيدة .. واستشهدوا في ميادين الشرف والتضحية !

اشرحى له ياسيدتى ما وعد الله به المحسنين من جزاء .. وعلميه أن الدين يحذره من الكذب في القول وينهاه عن اغتصاب ما ليس من حقه .. أو ايذاء غيره .. وأن الدين يحثه على الاحسان بأن يعطى بيده جانباً من مصروفه لفقير مقعد .. يلتقى به .. أو ضرير يتلمس بعصاه جوانب الطريق ! ..

شجعيه ياسيدتى بكل الوسائل .. وحبيى الى نفسه معانى الخير .. والفضيلة .. فهذه التربية الدينية تخلق منه انساناً فاضلاً ! ..

عيسى متولى

لماذا لا تعلمين ياسيدتى طفلك الصلاة .. وتعودينه على أدائها في أوقاتها وهو في سن مبكرة .. لتصبح عادة من عاداته ! ..

لماذا لا تعلمين ياسيدتى طفلك مبادئ دينه .. شيئاً فشيئاً .. وتقصين عليه في أوقات فراغه طرفاً من قصص الانبياء والمرسلين .. بدلاً من الخزعلات التي تمثلين بها رأسه الصغير عن ( الشاطر حسن ) .. و ( الشاطر حسين ) ! ..

لماذا لا تعودينه على الصوم ولو بعض ساعات في اليوم تزيد تدريجياً من أول يوم في شهر رمضان .. حتى يقوى على الصوم اليوم بأكمله ! ..

\*\*\*

قصي عليه ياسيدتى قصص

ولها خطرهما ، في تربية الطفل وتوجيهه .. وهي الناحية الدينية .. فالتربية الدينية تسليح الطفل بسلاح الخلق القويم ، وتغرس في نفسه منذ نعومة أظفاره بذور الفضيلة ! ..

ومن واجبنا كأباء أن نعنى العناية كلها بتنقيف الطفل الثقافة الدينية التي يمكنه أن يستوعبها .. وأن ندرج معه بتدرج سنه .. فكلما تقدم به العمر قدمنا له ألواناً جديدة من هذه الثقافة ، حتى يبلغ سن النضوج ، ويستطيع أن يهضم هذه الثقافة وأن يستفيد منها ! ..

يعنى الباحثون الاجتماعيون بتوجيه أنظار المربين الى مبادئ التربية السليمة التي يحسن تطبيقها في تنشئة الابناء وتوجيههم .. ومنهم من استعان على وضع هذه المبادئ بالنظريات والتجارب .. ومنهم من قرررها على ضوء دراسة نفسية الطفل وغمرائه وميوله .. وهم ان اختلفوا في أساليب التوجيه الا أنهم يهدفون جميعاً الى غاية واحدة .. وهذه الغاية هي الاخذ بيد النشء الى معارج الكمال ! ..

وأحب أن أوجه أنظار المربين الى ناحية لها أثرها



## صابون دريفت dreet



للحريه الطبيعى  
والريون والناليون



لنيل الجواب



لنيل الصننى

إنتاج فابريكة دريفت

دريفت  
لا يجب غليهم ولا يصلح لتنظيف  
الزئول ولا لنيل البياضات





# السمنة

للكتر محمد صفي عبد



يميلون الى البدانة وقد يكون العامل المهم هو عادات العائلة وأحوالها الغذائية . أكثر من العامل الوراثي . والمشروبات الكحولية قد تساعد على البدانة والغدد الصماء أو اللاقنوية ذوات العلاقة بالسمنة هي الغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة التناسلية فإذا زاد افراز الغدة الدرقية قل وزن الجسم وإذا نقص افرازها كانت السمنة إحدى العوارض وفي بعض أورام الغدة النخامية تتركز السمنة في الفخذين وأسفل البطن أو في الجسم تاركة الأطراف ويشبه النوع الأخير بالجاموسة وافرازات الغدة التناسلية هي سبب السمنة في الإرداف ( الاليتين ) والشديين في سن البلوغ أو المراهقة وفي السيدات عند سن اليأس بعد انقطاع الطمث وهي أيضا السبب في سمنة الاغوات

## العلاج الغذائي

ان انقاص وزن الجسم يجب أن يكون تدريجيا لا يزيد عن نصف أو ثلاثة أرباع كيلوجرام في الاسبوع وهناك طرق كثيرة لبدء هذا العلاج الغذائي . فمثلا هناك من ينصح بما يسمى أيام الصيام فيستريح الشخص البدني يوما كل أسبوع لا يتعاطى فيه الا بعض القهوة والشاي والحساء . أو ما يسمى أيام الفاكهة أو أيام الخضروات أو أيام اللبن حيث لا يأكل البدني فيها

ذلك نرى أنه يوجد نوعان من السمنة . (١) الأول وسببه خارجي مثل كثرة الغذاء و(٢) والثاني سببه داخلي وهو اختلال في افرازات الغدد الصماء وقد نرى أمثلة خالصة من النوع الأول وأخرى للنوع الثاني ولكن في معظم الحالات يشترك العاملان الخارجي والداخلي . وهناك عوامل أخرى كثيرة فمثلا الوراثة عامل مهم في حالات كثيرة فنرى في بعض الأسر ان كل أفرادها أو جلهم بدناء أو

ويصعب علاج هذه الامراض اذا استمر الجسم على بدانته وقد يكون انقاص وزن المريض السبب الرئيسي والواحد لازالة أعراض هذه الامراض اذا كانت بحالة خفيفة

وبقاء الجسم في حدود وزن ثابت نتيجة توازن بين المقدار السعري للغذاء الذي نأكله وبين الاحتياج السعري للجسم ولكن هناك قوة منظمة تتخلص من الغذاء الزائد على شكل حرارة وتحفظ للجسم وزنه . ومن

لقد كنا حتى أوائل القرن العشرين ننظر الى السمنة كعلامة للصحة يسعى اليها ولكن بعد أن ركز الاهتمام الطبي على بدانة الجسم وجد من احصائيات جمعيات التأمين على الحياة أن نسبة الوفيات ترتفع باطراد مع زيادة وزن الجسم ولقد ثبت أن بدين الجسم أكثر تعرضا لبعض الامراض مثل تفلطح القدمين ، الدوالي ، الروماتزم المفصلي - البول السكري - ضغط الدم - التهاب المرارة وحصى المرارة ضعف القلب - الذبحة الصدرية والنزلات الشعبية

## العيون في الصيف

- ♦ أخطر أمراض العيون مصدرها الذباب
- ♦ فاقضي عليه في المنزل بآبادة القمامة أو وضع شبك على النوافذ .
- ♦ على الام أن تعنى العناية التامة بغسل عيني طفلها بالماء الفاتر والصابون مع الحرص على عدم دخول الصابون في العين حتى لا يلهبها .
- ♦ عند خروج الاطفال من المنزل يستحسن أن توضع على وجوههم قطعة من الشيفون الأزرق منعا لاقتراب الذباب من العيون الذي كثيرا ما يحمل معه جرثومة الرمد .
- ♦ ان أصيبت إحدى العينين بالرمد فيجب العمل على عدم إصابة العين الأخرى .
- ♦ يجب غسل اليدين والمناديل والمناشف وحرق القطن الملوث حتى لا ينتشر الرمد .
- ♦ لا تربطي العين المريضة بالرمد الصديدي بل اتركها معرضة للهواء أو غطيها بغلالة ملونة رقيقة .
- ♦ أهم شيء في العلاج الغسيل المستمر .
- ♦ يجب على الوالدة اذا ما أصيب طفلها بالرمد أن تبادر بعرضه على اخصائي في أمراض العيون حتى لا تسوء العاقبة ويتعذر العلاج .

طبيب بنت النيل



فرض هذا الاعلان تمهيداً على تقديمه فاض



الا الفاكهة أو الخضراوات  
أو اللبن على التوالي .

والمهم في غذاء البدن  
ليس فقط انقاص الكمية  
ولكن هو انتقاء عناصر الغذاء

١ - الدهنيات فلا بد ان تقلل  
الدهنيات للحد الأدنى ومن  
المفضل أن لا تضاف أى مادة  
دهنية الى الغذاء كالسمن  
أو الزبدة اكتفاء بما نحتويه  
بعض أنواع الغذاء من المواد  
الدهنية . التي لا يمكن  
فصلها . وبما ان الجسم سوف  
لا يحصل على بعض  
الفيتامينات التي تحويها  
المواد الدهنية مثل فيتامين  
ا و د فيجب اضافة هذه  
الى الغذاء فى صورة نقط أو  
حبوب

٢ - النشويات وهذه هي  
العامل المهم فلذا يجب  
انقاصها لاقصى درجة ممكنة  
ولكن ليس لدرجة يحس  
معها البدن بالهزال أو  
الغشيان ( الدوخة ) فيمتنع  
أو يقلل البدن من العيش  
والبطاطس والارز والمكرونه  
والبطاطا السكريات

٣ - أما عن المواد الزلالية  
فلا يلزم انقاصها عن المعدل  
الطبيعى .

٤ - الملح : ويجب منع  
الحوادق والأقلال من ملح  
الطعام . من ذلك  
نرى أن بعض المواد  
من نشوية ودهنية يجب  
الامتناع عنها مثل السكر  
والحلويات والمرببات  
والشيكولاتة والحبوب  
والكعك وأنواع الحساء  
الدسم ولحم الاوز والبط  
واللحم السمين ويجب أيضا  
الامتناع عن المشروبات  
الكحولية والبيرة والمشروبات  
الغازية المسكرة كالغازوزة  
والكوكا كولا والبيبسى كولا  
وأيضا المكسرات

ويحور نوع الغذاء اذا  
تصادف وجود المضاعفات  
مثل ضغط الدم أو السكر

أو التهاب المرارة أو ضعف  
القلب أو الأمساك

ويجب على المريض أن  
يستمر فى نظام الغذاء لا  
يحيد عنه ولو لبضعة أيام  
مثلا فى أجازة أو فسحة لانه  
قد يضعف مجهود بضعة  
شهور فى بضعة أيام

**الرياضة :** ان كثرة  
الحركة ينقص الوزن ولكن  
يجب مراعاة أن الرياضة قد  
تحسن الشهية فيأكل  
الشخص أكثر من المعتاد  
فتكون الرياضة سببا فى  
السمنة

وكثيرا ما يكون التدليك  
باليد أو ببعض الآلات ذا نفع  
كبير كذلك الحمامات الباردة  
مع حك الجسم بشدة . كما  
قد تضر الحمامات الساخنة  
مثل الحمامات التركية  
وخاصة فى وجود إحدى  
المضاعفات وقد استعملت  
كثيرا الشرب المسهلة  
وخصوصا الاملاح مثل ملح  
كروشن وملح أندروز ولكننا  
لا ننصح بكثرة استعمالها  
**العلاج بالعقاقير**

يمكن اعطاء خلاصة الغدة  
الدرقية بشكل حبوب ويجب  
أن يكون المريض تحت  
ملاحظة الطبيب المستمرة  
وفى بعض الحالات يلزم  
استعمال خلاصة الغدة  
النخامية معها أو بدونها .  
وقد استعملت بعض المواد  
التي تزيد درجة التمثيل  
الغذائي للجسم ولكن بعضها  
سام ويجب ألا تستعمل بتاتا  
وأخيرا استعملت بعض  
العقاقير التي تقلل الشهية  
للطعام مثل حبوب ديكسدرين  
وتؤخذ ثلاث مرات يوميا  
قبل الطعام

فان كنت أيتها الفتاة أو  
السيدة البدينة ترغبين فى  
أن تكونى ذات منظر جميل  
على قسط من الرشاقة  
والجمال فاتبعي هذه  
التعليمات لتسرى وتسرى  
الناظرين



- بالحد بالبريد
- ٥٠ ٤٠ نمونى من نظيرى لقط
  - ٩٠ ٨٠ نمونى من نظيرى لقط
  - ٩٠ ٨٠ انزاله لفتى وصية الشباب
  - ٩٠ ٨٠ عليه مفاها عرافى وادهميه
  - ١٣٠ ١٢٠ لاسنة وفتح البشرية
  - ١٣٠ ١٢٠ لسنة السقامات
  - ١٣٠ ١٢٠ لياض البشرى لسمار
  - ٢١٠ ٢٠٠ لاعمق للسيدات لدمال
  - ٧٠ ٦٠ عليه مربة لملعب باللو
  - ٣٠ ٢٠ عليه دقة شافى
  - ٣٠ ٢٠ عليه بنمونه لوفى

إرسال اذن بريد  
باسم الحاج ابراهيم ابراهيم شافى  
بوكالة أبو زيد بالخزادى على مكتب بريد القوية يصلك طلبك



خبرني  
يادكتور ..

هل من المأمون وضع المظهر فوزا على الجرح  
ف حالات الحوادث ؟

ان الحالات المفاجئة تطلب منك استعمال مطهر سريع  
فلا تردد أو تخشى خطورة أو مضايقة . أنت فى حاجة إلى  
ميد للبراشيم تعتمد عليه بشرط ألا يكون ساما أو ملوثا  
وأن يكون لطيفا على الأنسجة البشرية ويحقق النظافة  
وشفاء الجروح بسرعة . أنت فى حاجة إلى المطهر يستول

ديتول المطهر العصري



# كفاح عبقرى

( مظلومة أنا ) ..

بهذه العبارة البسيطة  
تركيبا الشاملة لشتى  
الاحاسيس والمعاني  
استقبلتني صديقتى الموظفة  
المتزوجة وفى عينيها دموع  
تحاول اخفاءها ، قالت أنت  
تعرفين تماما اننى اودى  
رسالتين ، رسالة الامومة  
الحقة ، الواجب الاول نحو  
كل امرأة ورسالة الموظفة  
التي تؤدى واجبها نحو الامة  
بأمانة واخلاص وذلك  
لظروف مادية أجبرتنا عليها  
الحياة التي لا ترحم فى  
مطالبها العديدة فى هذا الوقت  
العصيب وكما تعلمين اننى  
اخترت زوجى واختارنى ،  
كل يعرف الاخر حق المعرفة ،

فقد تزوجته وأنا على علم  
بمواهبه اللامعة منذ كنا  
زميلين فى الجامعة وفضلته  
على الغنى والثروة والجاه  
والمرکز المرموق اذ اعتبرت  
هذه بالنسبة لى كفتاة تقدر  
المواهب مظاهر تافهة لاتسعد  
قلبا ولا تريح نفسا متعطشة  
للعقليات الناضجة والقلوب  
الكبيرة والنفوس العظيمة .  
وقلت سأكافح معه حتى  
نصل الى الكمال الممكن والمجد  
المنشود وحينئذ أسعد بقدر  
ما ضحيت وكافحت ...  
ومخطئ من يظن أن المرأة  
المتزوجة بالذات تهوى  
الوظيفة من أجل الوظيفة فهي  
ككل امرأة تحب أن تمضى  
يومها فيما يتطلبه الزوج

## يانصيب بنت النسل

نتيجة السحب

- ١ - الرقم ١٥٤٠٣ ربح علبة تواليت كاملة من  
مستحضرات دون جوان .
- ٢ - الرقم ٦٥٣٢ ربح ٦ صور كارت بوستال وصورة  
مكبرة عند ( ألبان ) بشارع قصر النيل .
- ٣ - الرقم ٢٣٥٦٣ ربح ٢ باترون من محلات جوناو  
حسب المقاس .
- ٤ - الرقم ١٦٢٧١ ربح باترون من محلات جوناو  
حسب المقاس .
- ٥ - و ربح كل من هذه الارقام شنطة يد بيضاء :  
٢٤٢١ و ٢٧٥٢ و ٢٨٤٩ و ٣٥٤١ و ٤٥٢١
- ٦ - و ربح كل من هذه الارقام قلم أحمر للشفاه ماركة  
دون جوان : ٥٧٢٠ و ٥٨٣٥ و ٥٩٤١ و ٦٣٤٢ و  
٦٤٧٥ و ٦٨٦٥ و ٦٩٤١ و ٧٨٥٤ و ٧٩٣٢ و ٨٧٩١  
تسليم الجوائز : دار بنت النيل ٤٨ شارع قصر  
النيل - القاهرة

وقد أصبحت المهور فى نظر  
عقلاء الالباء لا شئ فقال لى  
ليس الامر شبكة ومهرا وانما  
كيف أعيش بمرتبى البسيط  
فى هذا الغلاء الفاحش  
وهأنتما قد قضيتما معا على  
الغلاء ومطالب الحياة فكيف  
لا يقدر ؟

حقا انك لمظلومة فمتى  
يقدر الزوج زوجته الموظفة  
التي تحملت الكفاح من أجل  
اسعاده وأولاده وقامت بعمل  
الرجل فى العمل والمرأة فى  
المنزل والمربية والزميلة  
والمرفهة فوق كل هذا ؟  
ألا ليت الرجال يقدر  
روحيه القلبنى

## فقر الدم

الأنحطاط  
الضعف

يعالج باستعمال

شراب

هيموكلورين ديان

الذي وصفه أطباء في العالم

بنت النيل

مجلة نسائية اجتماعية أدبية

تصدر أول كل شهر

صاحبتها ورئيسة تحريرها

الدكتورة د. د. شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتور إبراهيم عبد

الاداء : ٤٨ شارع قصر النيل ، القاهرة

تليفون : ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

والاولاد وتحب أن تستقبل  
زوجها على أجمل ما تستقبل  
به امرأة شابة زوجها مرتاحة  
الجسم طليقة المحيا .

ولكننى تنازلت عن راحتى  
وهجرت عشى الحبيب معظم  
اليوم لا كافح معه كى نحافظ  
على مظهر اثنين متعلمين  
تتطلب منهما الحياة مطالب  
لا تكفيها هذه العشرون جنيها  
التي يتقاضاها زوجى العزيز  
وفى رأى أن الزواج تعاون  
فى شتى نواحيه فما دمت  
أستطيع العمل فكيف أتركه  
وحده وأنا أنعم بثمرة كده  
دون أن يكون لى نصيب فى  
الكفاح .

على هذا اتفقنا ولمدة طويلة  
سرنا . أتحمّل فى الصباح  
العمل المرهق من صلف  
رئيس متعب أحيانا أو  
مرءوس متكاسل طورا وأرجع  
الى البيت على أن أرى  
ما يتطلبه من حاجة ورعاية  
فى الوقت الذى يعود فيه  
زوجى يشكو وعلى أن أعد له  
أسباب الراحة فهو سيد  
البيت والسيد لا يهتم الا  
راحتة . أقوم بعملين مرهقين  
وثالثهما الترفيه عن السيد  
والزوج والا اتهمت فى أنوثتى  
ورقتى وواجبى الاول وهو  
كثيرا لا يرحم بل يعاتبنى على  
أقل هفوة تصدر منى حتى  
ولو كنت متعبة ولم أستكمل  
كل زينتى . فبدلا من كلمة  
عطف وعبارة حنان تنسينى  
تعبى من أجله وأجل أولاده  
يعاملنى هكذا غير مقدر  
متاعبى .

أجبتها بزفرة طال عليها  
الكبت . لظلم الرجل للمرأة  
خرجت الى الحياة لتعاونه فلم  
يعجبه وفضلته على غيره من  
الاغنياء والوجهاء فلم يقدر .  
وقلت لها لقد شكى الى أكثر من  
زميل بأنه يريد أن يتزوج  
فقلت له وما الذى يمنعك



ان كانت اجاباتك بنعم على ١٦ سؤالا أو أكثر فانت الزوجة التي كان يحلم بها . وان اجبت بنعم من ١٢ الى ١٥ مرة فتاكدي من انك ما زلت تحبين زوجك وان الحب القوي لا يضعف بمضى الزمن . وان اجبت على هذه الاسئلة بعشرة نعم الى ١٢ فان ما يعترى حياتك الزوجية ان هو الا سحابة صيف ستتم ان انت عرفت كيف تضعين الامور في مواضعها . اما ان حصلت على اقل من ٩ نعم ، فانت بلا شك غير سعيدة بزواجك .



## هل أنت الزوجة التي كان يحلم بها ؟



- ٤ - هل تعتصمين بالهدوء والصمت عندما يشتغل بالمنزل ؟  
لا نعم
- ٥ - عندما تنتزهان وذراعاكما متشابكان هل تسيران معا دون ان تتقدمي عليه او يتقدم عليك ؟  
لا نعم
- ٦ - هل تخرجين معه بكل سرور ان طلب منك ذلك وان كنت تشكين صداقا ؟  
لا نعم



- ١٠ - هل تقبلين زيارة افراد أسرته دون ان تبدو عليك المראה ؟  
لا نعم
- ١١ - هل تحاولين ترصيته ان شجر خلاف بينك وبينه ؟  
لا نعم
- ١٢ - هل تودين ان يكون ابنك شبه ابيه ؟  
لا نعم



- ١٦ - هل ما زلت تقدسين آراءه وتوجيهاته كما كنت تفعلين أيام الخطوبة ؟  
لا نعم
- ١٧ - هل تستعدين لعودته في المساء وهل تتأقنين كما لو كنت تنتظرين صيفا من الصيوف ؟  
لا نعم
- ١٨ - هل هدفك في الحياة العمل على اسعاد زوجك بشتى الطرق الممكنة ؟  
لا نعم

- ١ - هل تعتقدين ان عدم الكلفة واجب بين الزوج وزوجته ؟  
لا نعم
- ٢ - هل تشعرين في قرارة نفسك بانه احسن صديق ؟  
لا نعم
- ٣ - هل تفضين عندما يطلب اليك ان تقللي الاحمر على شفتيك ؟  
لا نعم



- ٧ - هل تعلمت السكوت على كذباته الصغيرة التي يتحفك بها بين وقت وآخر ؟  
لا نعم
- ٨ - هل ترفضين ان يحمل عنك الربطة الصغيرة التي تحملينها ؟  
لا نعم
- ٩ - هل تعتقدين بينك وبين نفسك بانه رجل احلامك ؟  
لا نعم



- ١٣ - هل تتركينه يقص قصته الى آخرها دون ان تحاولي مقاطعته لتضيفي اليها تفاصيل تعرفينها انت اكثر منه ؟  
لا نعم
- ١٤ - هل تشعرين بانك كنت اكثر صديقاتك حظا بزواجك منه ؟  
لا نعم
- ١٥ - هل تنظرين الى الخاتم الذي قدمه اليك يوم خطوبتكما نظرة اعجاب وافتخار ؟  
لا نعم





# آثار الشيخ

سواء كنت ياسيدتي في سن العشرين أو في سن الثلاثين أو في سن الخمسين فيجب أن تعنى بجمالك عناية غير مبالغ فيها . ان الطبيعة وحدها لا تكفى ولا بد لك من مساعدتها بالطريقة التى تشير بها عليك وفق سنك . سيرى عليها أن أردت أن تصلى الى أحسن النتائج



طبقة سميكة من هذا الكريم . امنعى ضعف العضلات وارتخاءها بوضع كريم قوامه الهرمون . انك بهذه الطريقة سوف تقضين على التجاعيد التى تعجل من الشيخوخة . ضعى الكريم بحركة دائرية لا تحاولى أى تدليك اتركى بشرتك تستوعب غذاءها من الكريم الغنى . والأفضل أن تتركى مسألة تدليك العضلات الى اختصاصية أو اختصاصى . ان العناية بسلامة البشرة وجمالها لا تكلف كثيرا ان عرفت أن تبدئى بها فى الوقت المناسب . وعندما تزيلين الكريم بالماء الساخن اتمى تواليتك بالربت السريع بواسطة قطعة من القطن مغموسة بمحلول قابض للمسام . ان سن الثلاثين يتحمل درجة ٩٠ الى أن كانت البشرة جافة أكثر مما يجب ففى هذه الحالة أضيفى الى المحلول ماء الورد بنسبة واحد الى واحد .

ويمكنك أيضا أن تقومى بعمل ماسك للجمال بين وقت وآخر . ضعى الماكياج على وجهك بالطريقة التى تختارينها ولكن اياك والمبالغة . هل تحبين البشرة الخمرية ؟ اختارى

ولا تنسى الجرجير فانه يريد عنصر اليود فى الجسم لا تغالى فى تصفيف شعرك . ان التسريحة البسيطة أجمل ألف مرة من التسريحة المعقدة . وليكن شعرك قصيرا فان الموضة تحتم عليك ذلك . فرشى شعرك يوميا وادهنيه بشئ من البريانتين . اعتنى أيضا بأظفرك قصيها ولميعها دون تلوين

نامى أطول وقت ممكن فان النوم يريح الاعصاب لا تسهرى الا فى حالة الضرورة استيقظى مبكرة ونامى مبكرة هكذا تعدين نفسك لحياة سعيدة لا تشوبها شائبة

من سن ٢٥ الى سن ٣٠

أنت فى ذروة جمالك وسحورك . وان أردت الاحتفاظ بهذا الجمال وهذا السحر اعتنى بنفسك دون إبطاء . ان آثار السنين قد تظهر أحيانا قبل الاوان . ان عضلات البشرة تحتاج لملاحظة دائمة اذ يجب أن تظل حية وقوية .

ادهنى وجهك بكريم مغذ مرة فى اليوم صباحا أو مساء بعد أن تكونى قد نظفت بشرتك تماما . ضعى على عينيك وذقنك وعنقك

ثلاث أو أربع مرات فى السنة على حسب درجة دسامة وجهك

فان كانت بشرة وجهك من النوع الجاف فامتنع عن تنظيفه بالصابون واستعملى بدلا منه اللبن الخاص بإزالة الماكياج أما ان كانت بشرتك من النوع الدسم فاستعملى الصابون وادهنى ذقنك وأفك وجبهتك بمحلول قابض للمسام تكون درجة تركيز كحوله بين الستين والثمانين فى المائة . لان المسام المفتوحة ان لم تراقب المراقبة الكافية تكون مرتعا لحب الشباب والنقط السوداء التى يمكن تفاديها بشئ من الانتباه

ويجب أن يكون غذاؤك غنيا بالفيتامين والحديد والكالسيوم ان الخضروات والفاكهة عناصر الصحة والجمال الاساسية

هل تحبين الليمون انه يعد نوعا من التنظيف ويزود الجسم بالحديد والكالسيوم أكثرى من أكل الكرنب والخرشوف انهما غنيان بالحديد . وان كنت من العصبيات فليس أمامك الا الاكثار من أكل الخس والتفاح فانهما مليئان بالبروم

من سن ١٥ الى ٢٠

أنت فى ربيع حياتك والطبيعة هى الكفيلة وحدها بجمالك . ان جسمك ووجهك لهما سحرهما الذى يكفيهما دون الحاجة الى معونة خارجية كبيرة .

ان عضلاتك قوية وسليمة ومتماسكة . ساعدى جسمك على أن يزداد نموا بممارسة التمرينات الرياضية السويدية عشرين دقيقة كل صباح ولا تنسى تمرينات الشهيق والزفير العميقة فانها تقويك وتقوى عضلات بطنك وصدرك . عسودى نفسك على أخذ دوش بارد يوميا فى فصل الصيف ان كنت لا تشكين أى ضعف

فكرى أيضا فى الرياضة وبالرياضة الحقيقية التى تعمل على نموك مثل التنس وركوب الخيل والشيش والسباحة والتجديف وركوب الدراجة والمشي طويلا

ولسوف تسأليننى عن كيفية عنايتك بوجهك

ان قوة عضلاتك سوف تغنيك عن عمل أى تدليك او عن وضع أى كريم مغذ . ولكن هذا لا يغنيك عن واجبك نحو بشرتك . فانها فى حاجة الى تنظيف كامل



اشترى الجمال الحق بقروش معدودة !



## معهد السيدات للرياضة

٢٦ شارع حسن صبرى باشا بالزمالك  
بجوار محطة شل مباشرة

- ♦ ان تمريناتنا الرياضية الحديثة البسيطة تحقق حلمك وتهبك الرشاقة المنشودة والصحة المسأولة والحيوية المدهشة المتدفقة بفضل اخصائية حاصلة على دبلوم المعهد العالى للتربية البدنية .
- ♦ كذلك بفضل التدليك الطبى الفنى ستنالين الاعجاب فى كل مكان وتشعزين بالنشاط وبالحياة من جديد وتتيقظ الخلايا التى يميته الخمول وعدم الحركة التى تحتمها المدنية على بعض السيدات أحيانا .
- ♦ كما تفعل حمامات البخار فعل السحر فى ازالة الشحم والروماتزم .

### الاسعار

١٢	حصّة ألعاب بدنية خلال الشهر
١٥٠	تدليك طبى للجسم كله أو للنصف
٣٠ - ٥٠	حمام بخار كامل أو نصفى

علاج تشويهاات الجسم يتفق عليها مع المديرة  
قسم خاص للاطفال بأسعار معتدلة  
( المعهد خاص بالسيدات فقط )

المواعيد من ٨ الى ١ ظهرا ومن ٤ الى ٦ مساء

ممارستها . أما ان كنت لا تمارسينها فالأفضل ألا تبدئي فيها من الان . ان المشى هو الرياضة الوحيدة التى توافق سنك . ونحن نقصد المشى لا النزهة . أما لجمالك فلا بد أن يكون طعامك خفيفا مع الاكثار من الخضروات الطازجة والاقلال من اللحوم . وبذلك تحتفظين بلون بشرتك الزاهى وتأمينين شر أمراض الكبد

ومن الملاحظ أن الدورة الدموية تتثقل وتضعف الغدد الصماء فيؤثر ذلك فى جمال السيدة . اذهبي الى الطبيب بين الحين والآخر حتى ولو كنت صحيحة الجسم . ان الوقاية خير من العلاج . اصلحي عيوبك الصغيرة معتمدة على الصبر . لا تكثري ولا تعبسي ان أردت أن تقاومي التجاعيد . وان كنت من القادرات اذهبي الى أحد معاهد التدليك الطبى مرة أو مرتين فى الاسبوع ولا تنسى أن تضعي يوميا على وجهك الكريم المغذى الذى تحدثنا عنه فى أول هذا الموضوع .

ارتاحي بعد الغداء واقفلى خشب النافذة لراحة عينيك من الضوء الشديد . انتهزى هذه الفرصة لتضعي على وجهك (ماسكا) من الفواكه فتغذى اليافه المتعبة .

اياك والمغالة فى وضع التواليت على وجهك ان أردت أن يقال عنك أنك سيدة أنيقة . لا تلوني وجهك ليضحك منك الناس . أنت فى سن يجب أن تحترسى عنده من شيئين : المبالغة فى وضع الكحل حول العينين والمبالغة فى وضع الاحمر على الخدين . ابتعدى ما أمكن عن الالوان الفاقعة لانها تظهر العيوب بدلا من أن تخفيها . يجب اذن أن يكون

البقية ص ١٥

اذن كريما غامقا وبودرة داكنة . هل تفضلين البشرة البيضاء؟ اختارى اذن كريما أبيض .

وهناك أيضا ألوان وردية تجعل لون بشرتك وخاصة لون خديك فى غاية من الجمال والروعة

ان عينيك سسيزيد سحرهما وبريقهما ان أنت وضعت بعض الظل على جفنيك ( وماستيك ) على الاهداب وليكن اللون واحدا فلا تضعي ( ماستيك ) أزرق على ظل أخضر . حافظي على دقة خصرك وعلى صغر بطنك . مارسي الألعاب الرياضية لاسيما السباحة، لا تقومي بالحركات العنيفة التى تضعف القلب وتنهك القوى . دلكي جسمك أسبوعيا ان أردت الاحتفاظ بشبابه وليونته . امتنعى عن الطعام الذى تدخل فيه التوابل فانها العدو اللدود لجمال قوامك .

وقد يبيض شعرك مبكرا فان كنت من اللواتى لا يحببن هذا التغير فعليك باسعمال الحناء فانها من الصبغات القليلة التى لا تؤذى الشعر . اختارى اللون الذى يتفق ولون شعرك . أما التسريحة فلتكن ملائمة لشكل وجهك ان الكريم بالليمون يضيفان على يديك شبابا وجمالا . اختارى لاظافرك اللون الذى ينسجم وأحمر شفتيك .

لا تهملى نفسك فان الاهمال عدو الجمال الالذ

حوالى سن ال ٥٠

هاقد مر عليك نصف قرن دون أن يؤثر ذلك فى نعومة بشرتك وجمال جسمك . لا تقومي بأى مجهود عقلى أو جسمانى يرهق أعصابك ويؤثر فى عضلات بشرة وجهك . وان كنت قد اعتدت ممارسة الألعاب الرياضية منذ الصغر فلا بأس من أن تستمرى على





لا تنسى يا سيدتى أن  
العنق هو الجزء الاول من  
الجسم الذى تظهر عليه  
علامات الشيخوخة ! فلا غنى  
اذن عن حمايته من التجاعيد  
اهتمى سيدتى بعنقك  
قدر اهتمامك بوجهك •  
فرشيه كل يوم بالفرشاة  
الخاصة بالتواليت وبرغاوى  
الصابون لتخلصيه من كل  
الاوراق التى تتكوم على  
مسام البشرة • غدى بعد  
ذلك هذه البشرة بتدليك  
عنقك بكوند كريم من نوع  
جيد أو زيت اللوز الحلو •  
قومي بعملية التدليك من أعلى  
الى أسفل أى مبتدئة بالذقن  
متجهة الى الصدر • اتبعي

## ميزان شباك

وان كان عنقك رقيقا  
ابتعدى ما أمكن عن لبس  
الديكولتيه ذى الزاوية حتى  
لا يبدو العنق طويلا أكثر مما  
يجب • وان كانت تجاوىف  
صدرك ظاهرة حاولي أن  
تزيدى وزنك بتناول الاطعمة  
الغنية بالمواد الدسمة •

أما ان كانت بشرة عنقك  
موضع شكواك بأن تكون  
صفراء يجب أن تراقبى كبدك  
فان عدم أداء الكبد لوظيفته  
يؤدى الى تغيير لون بشرة  
العنق • قومي بتدليك عنقك  
بالمستحضر الاتى : زيت  
النخيل ١٥٠ جم وبلان دى  
بالين ٢٠ جم شمع أبيض  
٣٠ جم • والى أن تحصل على  
نتيجة حسنة من هذا العلاج  
يجب أن تضعى على عنقك  
فون دى تان لكى توحدى لون  
بشرته •

وأخيرا عند ما تضعين  
التواليت على وجهك لا تنسى  
أن تضعى على عنقك الكريم  
الذى تستعملينه لوجهك •  
يجب عليك أيضا أن ترشيه  
بالبودرة بعناية تامة •

الطريقة الاتية فى التدليك :  
ضعى يدك مع فتح الإبهام  
تحت الذقن ثم انزلى بها  
ببطء الى قاعدة العنق • غيرى  
اليدي فى كل مرة • أى دلكى  
مرة باليد اليمنى ومرة باليد  
اليسرى وهكذا •••

وبعد أن تفرغى من هذا  
التدليك ، ضعى على عنقك  
بطريقة الربت الخفيف مقويا  
أو محلولاً قابضا للمسام •  
ولا تقلقى ان شعرت بتنميل  
خفيف •

وان كان عنقك قصيرا  
ومكتنزا يمكن تنحيفه  
وتنشيطة ان مارست يوميا  
التمرينات الاتية : شبكى  
يديك خلف رأسك ثم ميلي  
بها الى الامام حتى تماس  
الذقن الصدر ثم ارمى رأسك  
الى الخلف مع مقاومة هذه  
الحركة تماما • ضعى قبضة  
يدك تحت ذقنك ثم ميلي  
برأسك الى الامام • قومي  
بنفس الحركة الى الجانبين  
( الى اليسار والى اليمين )  
مع وضع اليدين فى مستوى  
الاذن لعمل اللازم •

## خزنة السحب



أسعار فائدا  
أفضل لأسعار

شكركم ببيع المصنوعات لمصرية  
مؤسسة بنك مصر الكبرى

معرض دائم

لأحدث الواردات  
وأجمل المبتكرات  
وأمتن الخامات

ص ١٥٨

المركز الرئيسى : شارع فؤاد الأول بالقاهرة  
وفروعها بالقاهرة وجميع عواصم ومدن مصر



# جمال ذراعيك

ان الذراعين الجميلتين يضيفان الى جمال الوجه سحرا وأنوثة . ومن الملاحظ أن الذراعين الجميلتين مسألة في غاية الندرة ذلك انه يشترط في الذراع لتكون جميلة الاستدارة والتناسق مع الكتف وعدم الغلظة والبعد أيضا عن النحافة . والمرفق يجب ألا يكون مدببا بل ممثلا . أما الساعد فيجب أن يكون متناسقا وأن ينتهي بمعصم رقيق وسهل الحركة .

تلك هي صفات الذراع الجميلة . وقد حاول الفنانون منذ العصور الاولى من التاريخ أن يضعوا قواعد للجمال . وأشهر هذه القواعد هي القاعدة التي وضعها النحاتون الاغريق في العصر القديم والتي ترى أن طول المرأة يجب أن يكون

ثمانية أضعاف طول الرأس من قمة الجبهة الى أخمص القدم .

وان فرد الذراعان أفقيا يجب أن يساوى طولهما طول الجسم . فان كان طول الجسم ١٥٥ سم يجب أن يكون محيط العنق ٢٧ سم ومحيط الذراع عند العضل ٢٦ سم ومحيط الصدر ٨٥ سم وسمك الساعد ٢٠ سم أما ان كان ارتفاع الجسم ١٧٠ سم فيجب أن يكون محيط العنق ٣٤ سم ومحيط الذراع عند العضل ٣٣ سم ومحيط الصدر ٩٥ سم وسمك الساعد ٢٥ سم . وان كان طول ذراعيك لا يتفق مع المقاسات التي ذكرناها فانه لا يمكن علاج هذا العيب . ولكن ان كان العنق غليظا وعضلات الذراعين نحيفة والساعدان

رقيقين فانه من السهل علاج هذه العيوب بالتدليك وخاصة بالتمرينات التي تقوى العضلات ولسنا في حاجة الى أن نذكرك بها فانت تعرفين عنها الشيء الكثير .

وان تركنا جانبا المقاسات المثالية نجد أن هناك نقطة أخرى على جانب عظيم من الاهمية ألا وهي البشرة التي تعتبر الغلاف الحريري للذراع والحيلة التي لا يمكن الاستغناء عنها . فانه ليس هناك أجمل من ذراعين بضتين ورديتين .

فان أصبحت البشرة خشنة وأن احمر لونها وامتلأت بالقشور فقدت الذراع جمالها وسحرها مهما كانت مقاساتها قريبة من المثل الاغريقية العليا .

والد أعداء بشرة الذراعين القشعريرة . وتكون موقفة عارضة نتيجة للبرد أو لشعور التقرز أو الخوف وتنتج هذه القشعريرة عن عضلة صغيرة توجد تحت كل شعرة فان تقلصت هذه العضلة وقفت الشعرة التي فوقها . ولا خوف على البشرة من هذه القشعريرة .

غير أن هناك قشعريرة دائمة يخشى منها على سلامة البشرة وجمالها . وللقضاء

على هذه الحالة عليك بتدليك العضو المصاب بالكريم الاتي :

نشا ١٥ جم  
شبه ٢ جم  
ماء ورد ٢٠ جم  
جليسرين ١٥٠ جم  
صبغة لبان جاوى ٥ جم

وينتاج البشرة أيضا نوع من الالتهاب يتأتى عن دعك الذراعين المتواصل واصطدامهما بجسم صلب وغير ذلك من الامور .

ولعلاج هذه الحالة يجب منع الموضع المصاب عن الحركة . ضع على الذراعين فوطه ساخنة وامسحيهما مرتين يوميا باللوسيون الاتي :

كلوريدات الامونياك ٤ جم  
حامض الكلودريك ٣ جم  
جليسرين ٣٠ جم  
لين بكر ٦٠ جم

وهذا المزيج له فعل السحر على النمش الذي لا يلبث أن يختفى بسرعة تحت تأثيره .

ولسنا في حاجة الى أن نلفت نظرك الى تنظيف ذراعيك من الشعر فهي عملية لا شك في أنك تعرفينها وتجيدنها شأنك شأن جميع سيدات الشرق . ان الطريقة المعروفة لازالة الشعر هي أحسن طريقة وأضمنها

## آثار السنين

### بقية المنشور ص ١٣

أما على الشفتين فليكن الاحمر فاتحا وخفيفا . اعتنى أيضا بجمال حاجبيك وبشكلهما .

اعتنى بجمال شعرك وبلعانه . فرشيه يوميا صباح مساء واستمرى على صبغه ان كنت تصبغينه .

ولسنا في حاجة الى أن ننبهك الى ملابسك . البسي ما يتفق وسنك اياك وتقليد الفتيات لثلا تصبغى أضحوكة الجميع .

الماكياج خفيفا وبسيطا بحيث لا يلفت النظر

ان الذوق السليم هو حلية المرأة بلا منازع . والان وقد عرفت كيف تعتنين بنفسك لا شك في أنك حافظت على جمال بشرتك ونعومتها . جعلها بوضعك عليها طبقة خفيفة من الكريم الذي لالون له أو الذي يميل لونه الى الوردي الخفيف . ضعى قليلا من البودرة وانفضيها بالفرشاة الخاصة





# هل أنت رقيقة؟



حاضرة ٠٠٠٠

تزوجت عام ١٩٤٤ من فتاة جميلة ليست على حظ وافر من التعليم . وكان أملى أن أصل بها الى الكمال بشيء من التوجيه والتعليم . ولكن سرعان ما ضاع هذا الامل وتبدد أمام عناد زوجتي وجهلها المطبق فقد أبت أن تعمل بارشادى وهددت بالانتحار أحيانا أو بالخروج من المنزل ليلا . وتبين لى بمضى الزمن أنها ليست ذكية وان اللباقة بعيدة عنها بعد السماء عن الارض .

٠٠٠ اشتريت لها بمجلة بنت النيل عند صدور أول عدد منها ولكن على الرغم مما فى هذه المجلة من الموضوعات المفيدة فان زوجتي - حفظها الله - لم تستفد منها حرفا واحدا . لا لشيء الا لانها لا تحب أن تطيعنى . انى أحبها حبا جما وأريد أن أنهض بها حتى لا ينتقدها أحد ولكنها تأخذ نصائحى على محمل سىء .

اننى لم أكن أتخيل فى يوم من الايام أننى سأفكر فى تطليقها ولكن أرى الان أن لا مفر من ذلك بعد أن تبين لى أن محاولاتي فى اصلاحها قد أخفقت كلها وأنها أثرت فى أعصابى وفى صحتى كل التأثير .

انها تحبني حبا جنونيا وتغار على من كل شيء حتى من البيانو الذى بدأت أتعلمه مع ابنى الصغير . انها تريدنى عبدا مطيعا يأتمر بأمرها ويسير على هديها . ولكن كيف لى أن أطيع سيده جاهلة لا تفهم الحياة كما يجب أن تفهم ؟

٠٠٠ طلبت منها منذ أيام أن تذهب معى لزيارة والدى اذ آتى لم أره منذ سنة ولكنها رفضت ورفضت أن آخذ ولدى معى ليراه جده وسافرت وحدى خوفا من الفضيحة انى كلما أفكر فى الانفصال عنها أشفق عليها وعلى ولدى وعلى نفسى . انى أعطف عليها وأحب طفلى حبا يقرب من العبادة . وأخشى ان انفصلت عنها أن يشقى فى الحياة وأشقى أنا معهما .

ما رأيك اذن يا سيدتى فى هذه المشكلة ؟ فأنا على استعداد أن أعمل بما تشيرين به على .

٠٠٠

والان ما رأى قراء بنت النيل ؟ اننا نعرض عليهم هذه المشكلة لعلهم يجدون لها الحل الذى يسعد هذه الاسرة المعذبة ويعيد اليها السلام والوئام .

ان المجهودات الذهنية والجسمية التى نبذلها والتى تكلفنا فوق طاقتنا لابد أن تترك أثرها على أجسامنا ووجوهنا . وقد وصل أساتذة الطب الى القرار الاتى :

ان أحسن طريقة لتعويض هذه المجهودات هى اختيار يوم من أيام الاسبوع نخصصه للراحة التامة وهكذا نستطيع أن نحافظ على شبابنا وعلى حياتنا

اننا نعرف جميعا ان بعد يوم نقضيه فى راحة نشعر أن جسمنا وعقلنا قد استردا نشاطهما بل عادا أكثر نشاطا ويقظة ولهذا السبب أصبحت الاجازات السنوية عادة بل فرضا على كل انسان يريد أن يحافظ على صحته ولكن أسبوعين أو شهرا لا يكفى فى هذا العصر الذى نعيش فيه . فى هذا العصر الذى تظل الأعصاب فيه مضطربة . لم الانتظار اذن الى أن نصبح متعبين الى درجة لا نستطيع معها أن نستفيد من الراحة وقت الاجازة وقد دلت الخبرة على أن فترات قصيرة ومتقاربة نخصصها لراحتنا أفضل بكثير من فترة واحدة طويلة خصصى اذن ياسيدتى

يوما فى الاسبوع للراحة الكاملة وليكن أى يوم فى الاسبوع أو يوم الجمعة أو الاحد ان كنت من الموظفين أو المشتغلات بالاعمال الحرة فى هذا اليوم تكاسلى ما استطعت الى ذلك سبيلا . ابقى فى الفراش ما يحلو لك واقطعى مواصلاتك التليفونية بالخارج . تكلمى قليلا فالكلام يستهلك من جهدك وحيويتك الشيء الكثير . ان هذا اليوم هو يوم راحتك الكاملة . استلقى على ظهرك وامكثى وجدك فى

غرفتك أو فى الغرفة التى تختارينها واريحى عظامك المتعبة . وفى أثناء تمددك تنفسى ببطء تنفسى بأنفك ثم بفمك . قومي بهذه العملية لمدة ثلاث دقائق ثلاث مرات فى اليوم . تذكرى أن فى كل مرة تتنفسين تدخلين الاوكسيجين الذى يطيل الحياة وعندما تـزفرين تخرجين الغازات الضارة بالجسم وأذكرى أنك فى كل مرة تقومين فيها بحركة شهيق تدلكين عروق القلب والرئتين تدليكاً خفيفاً . ان كل خلية من خلايا جسمك سوف تستفيد من هذا الهواء الجديد الداخلى . وعينك أيضا سوف تستفيدان من حركة التنفس هذه وسوف تزول عنهما هذه الهالة السوداء المحيطة بهما والتى تدل على ارهاقهما

**طعامك فى هذا اليوم**

يجب أن يكون خفيفا لتريحى أيضا جهازك الهضمى تناولى طعاما يكون غنيا بالفيتامينات وبالمواد المعدنية السهلة الهضم . ابتعدى ما أمكن عن الاطعمة التى تسمن والتى تهضم بصعوبة والمثلثة بالمواد الحمضية . ان معدتك وكبدك ومرارتك وأمعائك هى فى حاجة أيضا الى يوم راحة .

ولك ياسيدتى أن تختارى لنظامك الغذائى فى هذا اليوم ما يأتى :

فواكه طازجة ، عصير فواكه ، خضروات طازجة ، سلطات ، سلطات سائلة ، لبن زبادى ، جبنه بيضاء ، عسل

شراب ساخن : نعناع ، لبن ، قهوة

تذكرى أنه يجب عليك أن تبقى فى السرير أطول مدة ممكنة . كلفى خادمك أن



# مرحبًا بطريقتي

## الغسيل الحديثة !

لو كس يحفظ

الملابس الصوفية

ثلاثة أضعاف عمرها

يستدل من التجارب الحديثة أن لو كس يحفظ الملابس الصوفية رائعة رقيقة . ويطيل من عمرها بخلاف ما يحدث عند اتباع طرق الغسيل الغير سليمة إذ أن الصابون الخشن أو الرديء النوع يجعل لونها باهتا كما أنها تبلى فتيل الألوان . إن استعمال لو كس دائما في غسل الملابس الصوفية يجعلها كالجديدة .

# لو كس ينظف جميع الملابس الرقيقة

إنتاج ليشر



تحضر لك كوبا من عصير البرتقال . أو من عصير الجريب فروت أو من عصير الطماطم على أن يكون هذا العصير طازجا . اشربه بالشفاطة تمدد بعد ذلك ونامي ان استطعت . تنفسي عميقا وببطء لمدة ثلاث دقائق لا تجيبي على المكالمات التليفونية . لا تتكلمي . كوني بخيلة على طاقتك يوما في الاسبوع ...

**الافطار**

لك أن تختاري بين شراب البنناع الساخن أو القهوة ( ابتعدي عن القشدة فان مرارتك في حاجة الى راحة ) فترة قبل الظهر

ان شعرت بجوع اختاري بين عصير الطماطم أو عصير الجزر أو اللبن .

**الغداء**

( يمكن أن تتناوليه في أي وقت تشائين ) . حساء ساخن . سلطة . أي نوع من الخضروات الطازجة بعد برشها برشا ناعما أو كوب من اللبن الزبادي بالعسل . شراب ساخن كما هي الحال في الافطار

**بعد الظهر**

مثل الصباح أو شاي ساخن بالليمون . جربي أيضا التيليو أو البابونج

**العشاء**

سلطة مقطعة أو حساء ساخن : شئ من الجنبنة البيضاء مع بعض من عصير الليمون ان أردت . سلطة جزر مقطع تقطيعا رقيقا . لبن زبادي

**قبل النوم**

حسب الاختيار لبن زبادي ، تيليو ، قهوة (ففيها فيتامينات معدنية لا غنى للجسم عنها) . اشربي فنجانا من اللبن الساخن بعد أن تكوني قد أذبت فيها ملعقة صغيرة من العسل .

والان نرجو لك نومًا هادئًا . لا تفكري في شئ اطلاقا . اتركي مشاغل الغد للغد ...







بشكر الزميلة الصيفة





# خطوط والألوان الجديدة

الى اليمين : يقدم صانع الازياء المعروف كريستيان ديور هذا الفستان البسيط من قماش السـوراه المطبوع برسومات بيـج على ارضية بيضاء . وتنفتح الجونيلة بفتحة من البليسيه على هيئة اشعة الشمس  
الى اليسار : تقدم محلات جري هذا الفستان الدرابيه من قماش التوسور الابيض المحل برسومات سوداء .  
اما القبة فهي من تصميم كلود سان سير







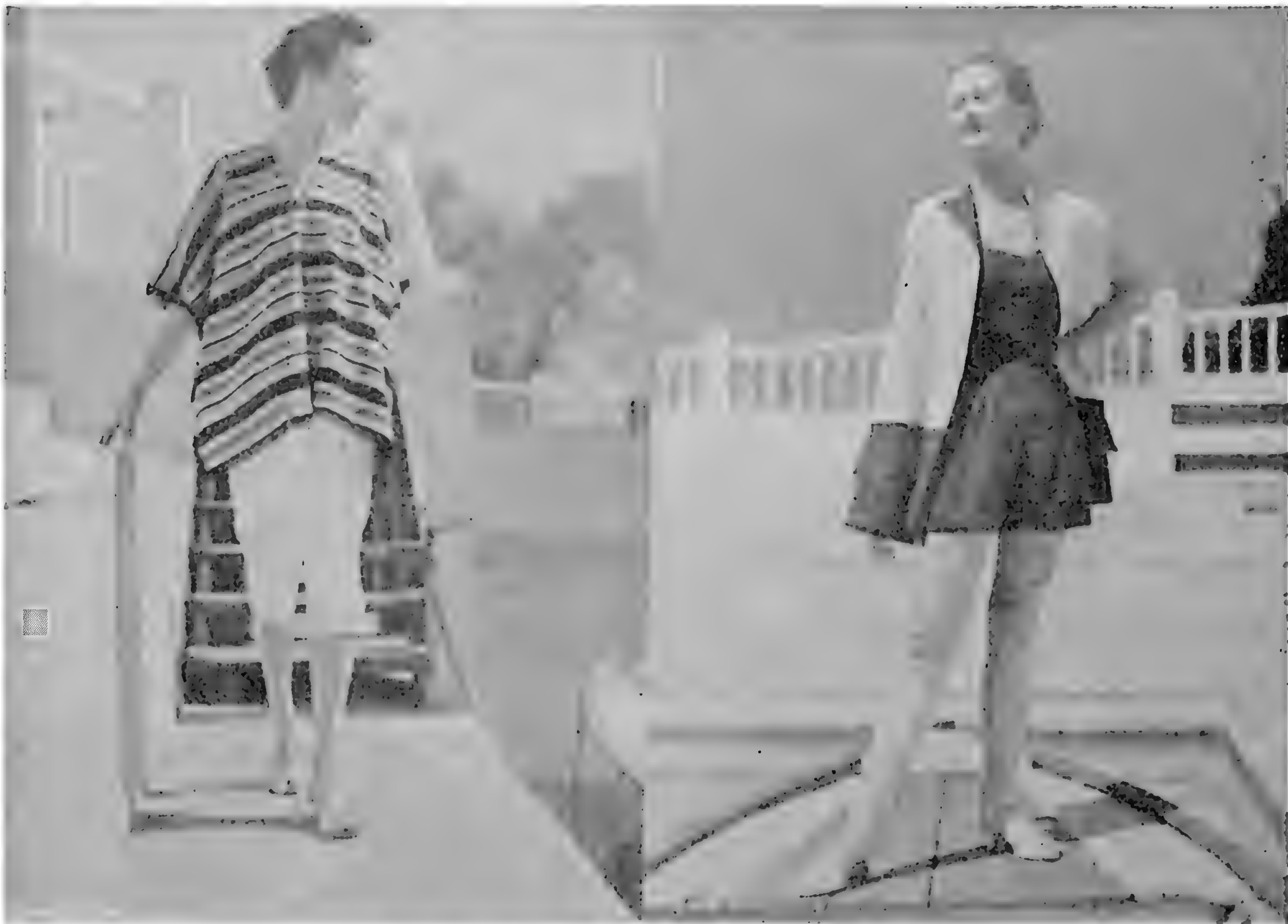
ألوان الموسم متعددة متنوعة اذ نجد أولا الرمادي والاصفر  
والبيج والاسود والكحلي - وهذا اللون الاخير ينسجم مع  
الابيض - ويجب ألا ننسى الـوردى والموف الخفيف  
والازرق الذي يحاكي لون البحر • والاحمر والبنفسجي  
والبرتقالي والاخضر الزاهي •

الى اليمين : تقدم جان لثان هذا الفستان الشميزيه من قماش السوراه الابيض المطبوع برسومات بنية وسوداء  
ويلاحظ أن الكورساج متنفخ قليلا فوق الخصر مربوط بحزام من القماش نفسه • القبعة من التول المودوري •  
والحلق من محلات سكياما

الى اليسار : يقدم مانجان فستانا من الحرير البيج مطبوعا بحبات البن







يقدم بيير كلارانس هذا الانسامبل من التيل الازرق •  
وقد غطى الكورسليه والشورت بجاكيت طويلة من  
التيسل الابيض محلاة بياندة عريضة زرقا.

آخر ما قدمته محلات جان ديسيس من ثياب الشاطئ  
البنطلون يحاكي بنطلونات القرصان • أما القميص فهو  
من الطراز المكسيكي مصنوع من قماش قطنى مخطط.



ثوب للاستحمام من اللون  
الاصفر وقد خليت حمالته  
واسفله برسومات وزخارف  
رومانية مناسبة • اما الكيس  
فهو من نفس القماش والزخارف





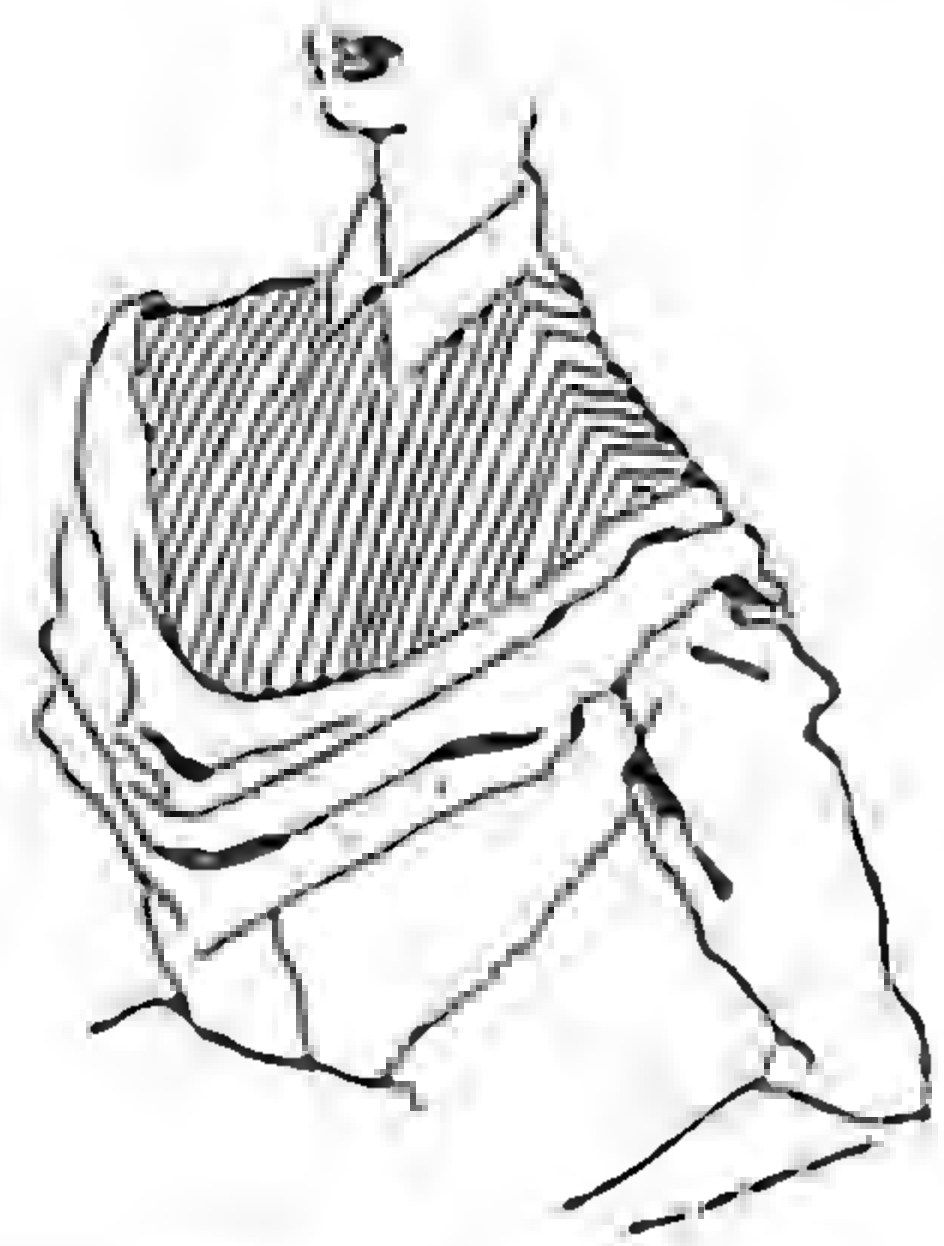
طقم فى غاية من الجمال عبارة  
عن قميص بياقة مفتوحة وبأكمام  
قصيرة جابونيز وبنطلون يصل  
الى ما تحت الركبة

الى اللواتى لا يحببن الشورت نعرض هذا الكونبينزون  
الكورسير من التيل الاحمر تصميم بيير كلارانس ويلاحظ  
أن البنطلون يصل الى ما تحت الركبة بقليل

هذه الجاكيت من التيل البرتقالى تلبس اثناء النزهة فى  
زورق وهى تلبس فوق شورت من القطيفة السوداء وبول  
أوفر من الصوف الاسود • تصميم كاستيلو لانفان



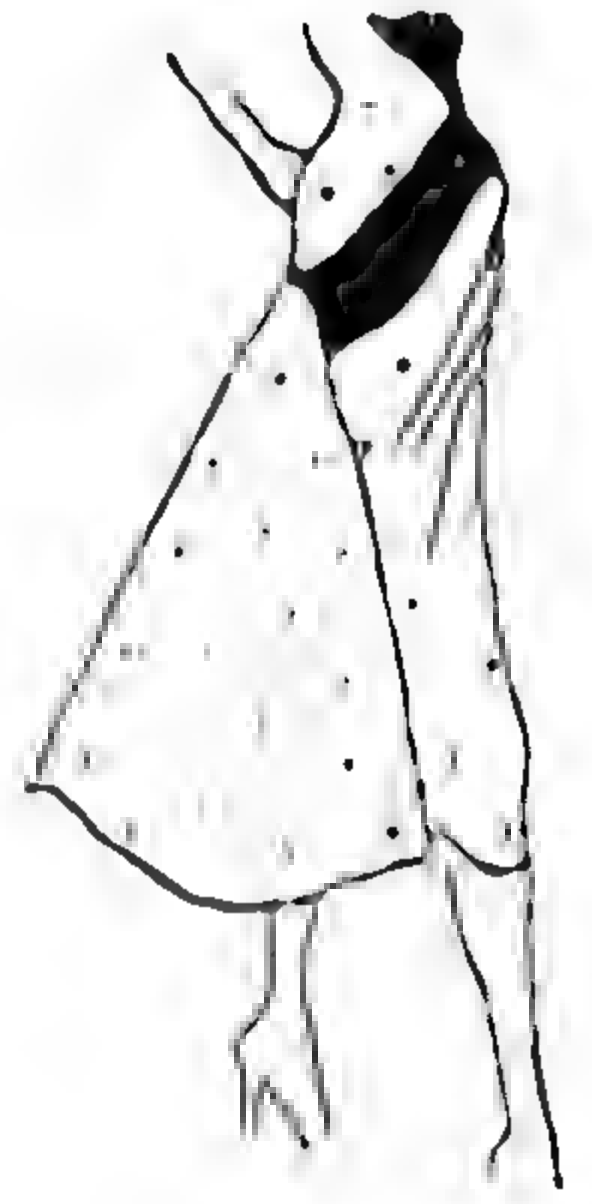
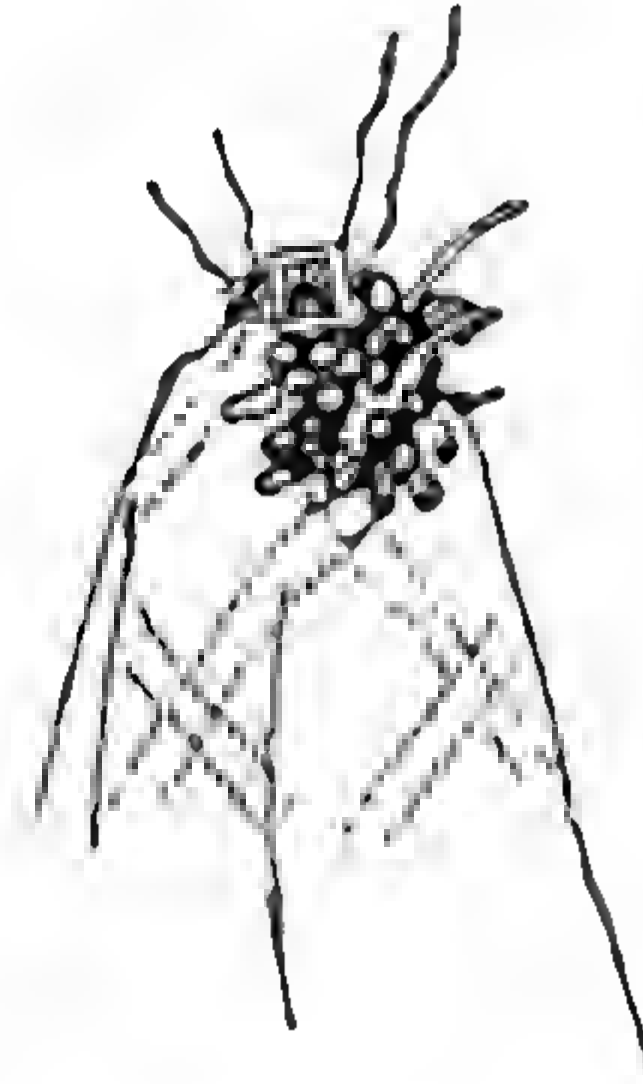




يقدم كريستيان ديور  
هذا الثوب للسهرة  
المصنوع من الشول  
الجمبة







وهذا فستان للسهرة  
من تصميم بيير بالمان  
مبتكر الازياء المعروف



# پالتو







تقدم لنا مجلات كليست بباريس هذا الفستان الحام  
من التيسل الوردى وقد حل جيباه





من اليمين الى اليسار : تقدم فيرونيا هذه القبعة الصيفية الجميلة المصنوعة من القش البيك بيك الابيض المحلى باللون الوردى والجروجران الازرق • أما كلودسان سير فيقدم هذه القبعة المصنوعة من التول الاسود والمحلة بزهر الكاميليا الابيض • وتقدم لنا فرانسواز ري دومارتان هذه القبعة البسيطة المصنوعة من التفاه الايكوسيه



المغداء على شاطئ البحر أو في الريف يقدم بيير كلارانس هذا الفستان الصغير من التيل الاصفر بجونيلة ريفية محلاة بأشرطة من التيل الابيض • أما القبعة فهي من الطراز الذي يلبس في الهند الصينية



يقدم كريستيان ديور هذا الثوب البديع للحفلات الساهرة التي تقام في فصل الصيف  
وهو من التوال المكشكش والمحلل بالزهور الجميلة ويلاحظ أن التول مكون من طبقتين الواحدة فوق الأخرى





فستان للسهرة ابتكار بيير بالمان صانع الازياء المعروف  
ويمتاز بضيقه الى الركبة • ولبست صاحبه قفازا يرتفع الى  
ما فوق المرفقين قليلا



وهذا فستان للسهرة قدمته لنا مدام سكيابازلي  
في حفلة العرض التي نظمتها في فندق  
سيهراميس في اول الموسم وهو كما تلاحظين  
في غاية من الطرافة

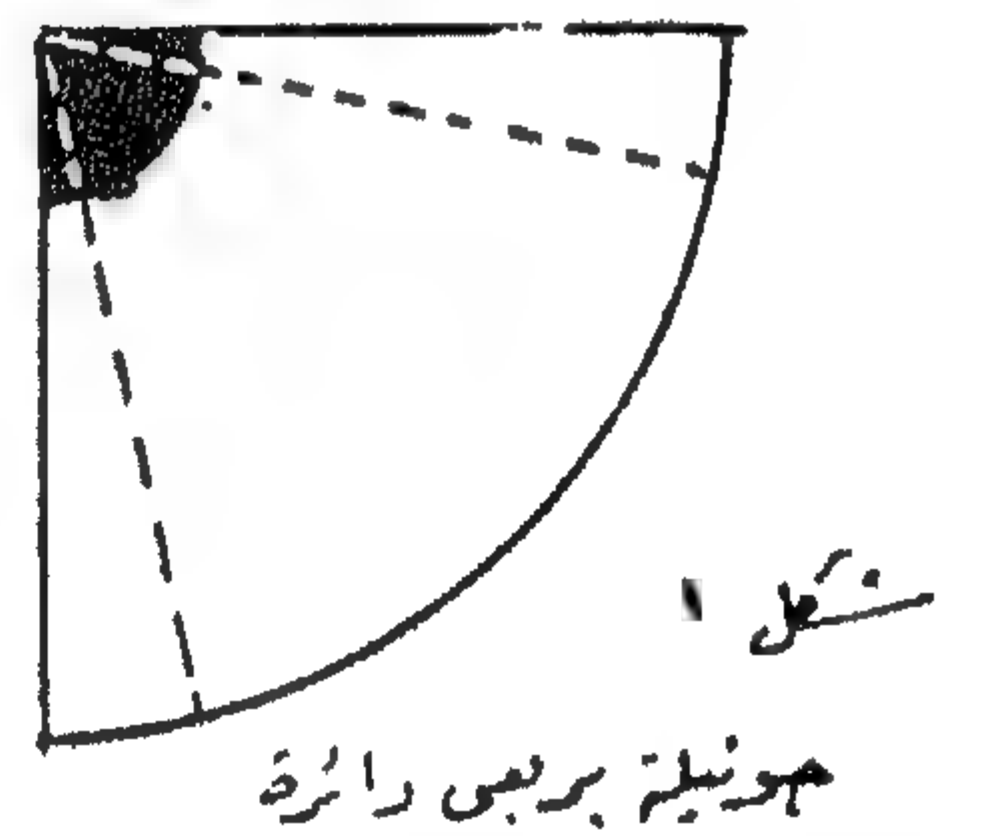




# جونيبة بالوزب

## جونيبة بربعي دائرة :

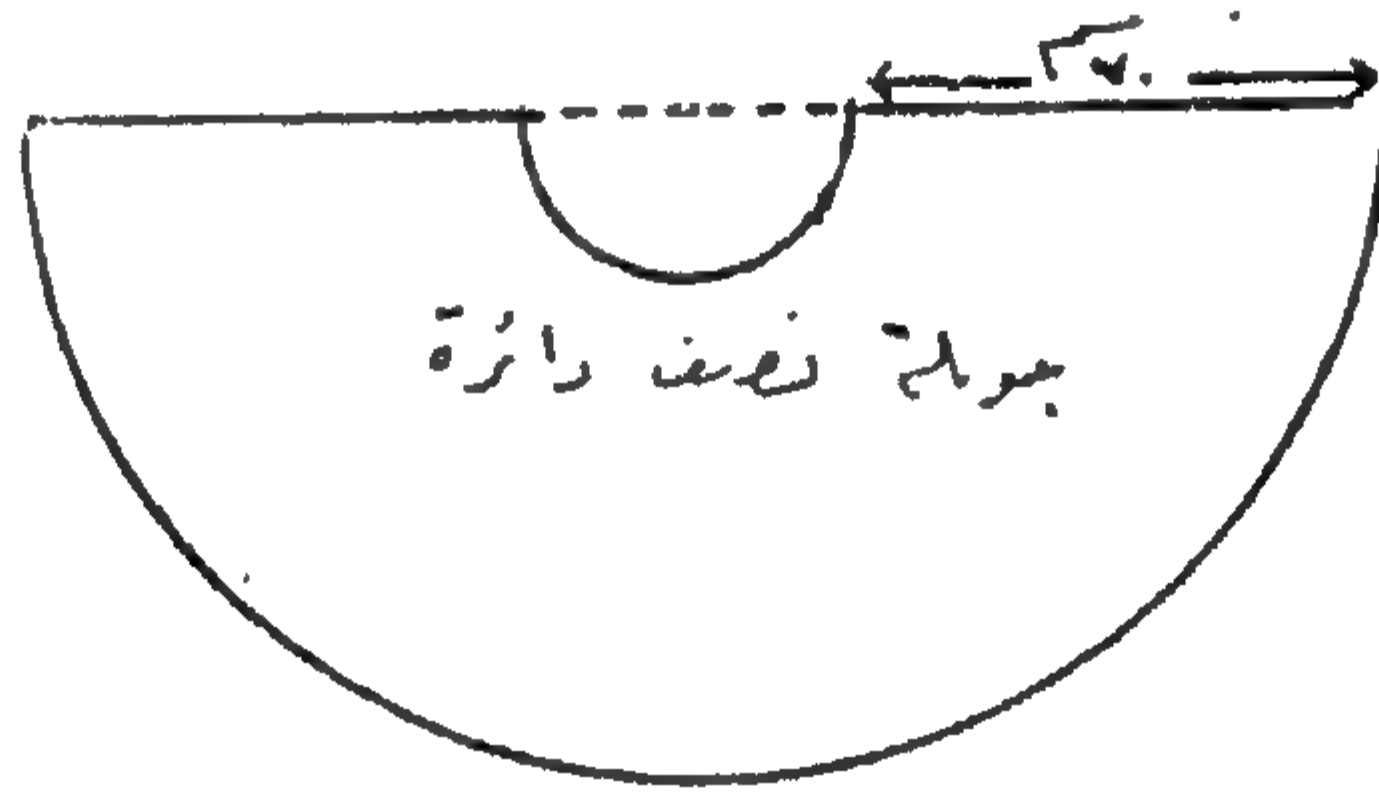
الجزء الامامي والظهر يكون كل واحد منهما ربع دائرة . أما الجانبان فيظلان مستقيمين ( دروا فيل ) أو يوربان قليلا ان كان القماش سميكاً وحسب اتجاهات الموضة . تفصيل الجزء الامامي أو الجزء الخلفي ( لان الجزئين طبق الاصل ) . اثني القماش على زاوية وضعي طرفه على لحمته . اثني مرة أخرى على أن يكون الورك على العدل . قصي الرأس عند الارتفاع المساوي لربع محيط الخصر خططي طول الجونيبة وقصي ( انظري شكل ١ )



## جونيبة بنصف دائرة :

تفصل عادة وعلى الاخص بقماش عرض ١٤٠ سم حتى لا تكون هناك زوايا على الجانب . لقصة الظهر أو الامام ضعي طرف القماش على طرف القماش ثم اثني اللحمه على طرف القماش واثني مرة ثالثة ، ان هذه الشيات تمثل ٦ أسماك (جمع سمك)

لقص الزاوية خذي سدس نصف محيط الخصر ، جوفي خفيفا خط الخصر للجزء الاسفل افعلي ما فعلت مع الجونيبة ذات الربع دائرة ( شكل ٢ )



شكل ٢

مونيبة بنصف دائرة

لفساتين الزفاف وفساتين السهرة تستعمل طريقة الربع دائرة التي تمنع الزوايا الكبيرة ان لم يكن القماش عريضا . ويمكن وضع ٤ أو ٦ أرباع دائرة أو ٨ ان كان القماش خفيفا مثل الفوال وموسلين الحرير الخ . . .

ان أردت الحصول على محيط الخصر اقسمي هذا الاخير على عدد القصات المرغوب عملها . ان الدائرة كلها لا تستعمل الا للتول الذي يكون عرضه من مترين الى ثلاثة أمتار . قصي على العرض كله ومن قطعة واحدة طولي الجونيبة زائد القطر الذي يساوي محيط الخصر .

الاخر ( شكل ٣ )

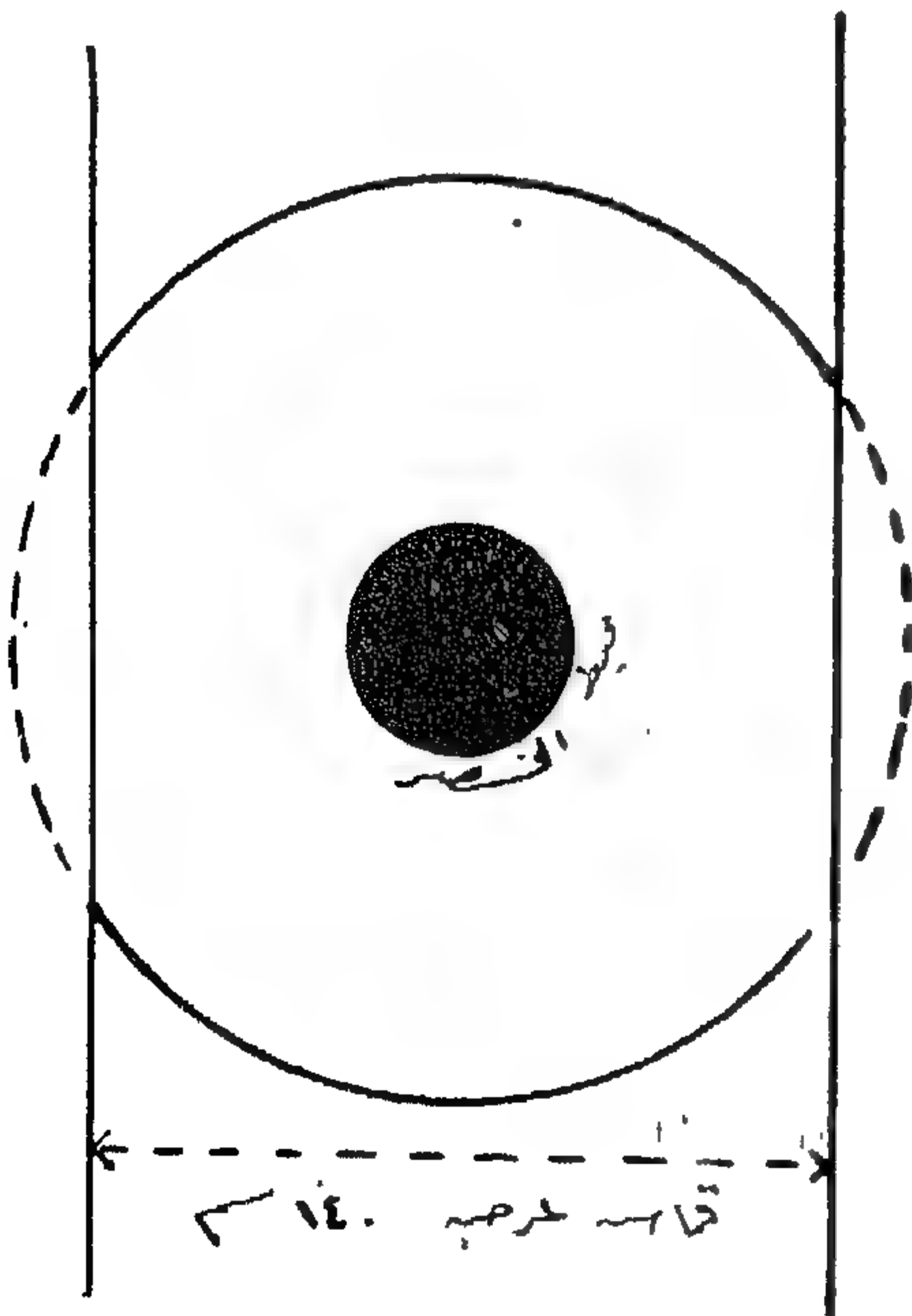
\*\*\*

ملاحظة : لفولونات جونيبة السهرة يستحسن استخدام طريقة نصف الدائرة أو الدائرة كلها .

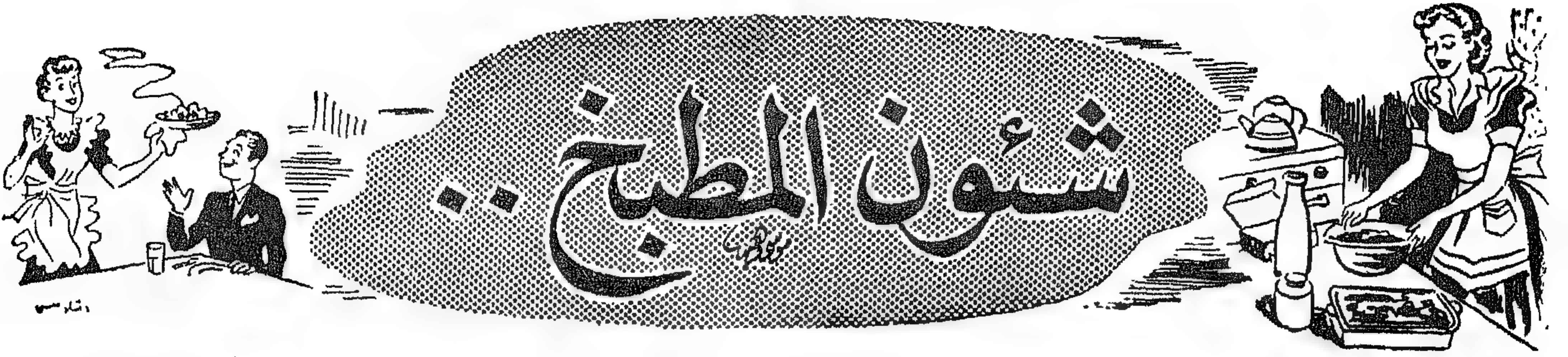
أما ربع الدائرة فيمكن استخدامها مع جونيبة مفصلة بالعدل ( دروافيل ) وبقصة الى الامام مثلا تجعل الاتساع أماما حسب اتجاهات الموضة . ويمكن الغاء زاوية ربع الدائرة .

وان كان القماش خفيفا فان جونيبة ربع الدائرة يمكن كشكشتها كشكشة خفيفة عند الخصر . وفي هذه الحالة قبل قص طول الجونيبة زبدي ٤ سم أو ٥ سم على محيط الجونيبة عند الخصر

خط الخصر المجوف . يمكن وضع سمكين أو ثلاثة أسماك من التول الواحد فوق

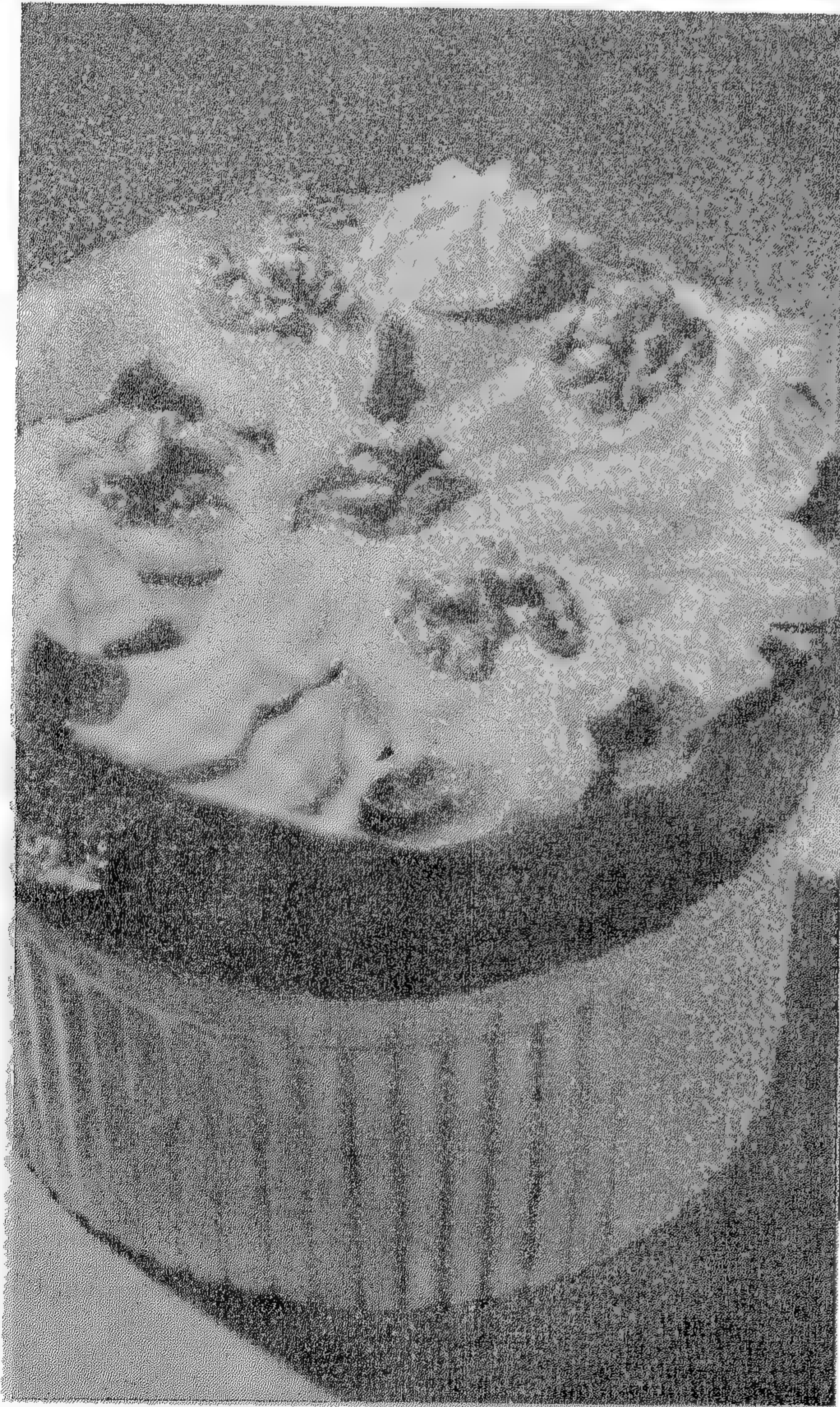






## للسيد هكت صبحي

- ٦ - ضعي حول القالب ثلجا لمدة لا تقل عن ساعتين الى أن يتجمد تماما مثل الالماسية .
- ٧ - عند التقديم مباشرة انزع الورقة من حول القالب ولسهولة نزعها مرري ملعقة أو سكيننا ساخنا فوقها .
- ٨ - زخرفي سطح السوفليه بوردرات من الكريمة المخفوقة والكريز المسكر .



## سوفليه الشيكولاته المشاج

من الاصناف الحلوة اللذيذة الطعم المستحبة في فصل الصيف والتي يسهل اعدادها .

### المقادير :

- ٣ بيضات
- ٢٥ أوقية سكر بودرة
- ٢ أوقية مسحوق شيكولاته
- نصف أوقية جيلاتين مذابة
- في ٥ ملاعق ماء ساخن
- ثلث رطل كريمه لباني

### الطريقة :

#### ١ - طريقة تحضير قالب السوفليه

١ - أعدى طبق السوفليه أولا بأن تلتفي ورقة شفافة حول حافته الخارجية وبشرط أن تكون مرتفعة عن حافة الطبق وتشبك بدبوس وذلك لان المزيج يجب أن يكون في حجم أكثر من سعة الطبق الاصل حتى اذا تجمد الخليط ونزعت الورقة من حول حافة الطبق ظهر السوفليه مرتفعا كما هو موضح بالرسم .

#### ٢ - طريقة عمل السوفليه

١ - ضعي صفار البيض على السكر البودرة في سلطانية ويضرب جيدا بالمضرب السلك فوق حمام مائي ( فوق حلة بها ماء ساخن ) ويستمر في الضرب بقوة حتى يغلظ قوام المزيج ويبيض لونه ويكون شريطا على السطح عند نزوله من المضرب .

٢ - تحلل الالماسية في مقدار الماء الساخن ( ٥ ملاعق ) حتى تذوب تماما .

٣ - حلى مسحوق الشيكولاتة في قليل من الماء البارد حوالي ٤ ملاعق كبيرة ثم أضيفيها الى مزيج السكر والبيض ثم أضيفي الكريمة اللباني ويقلب المزيج بخفة وأخيرا أضيفي الجيلاتين المحللة وقلبي الجميع بخفة لمتزج جيدا .

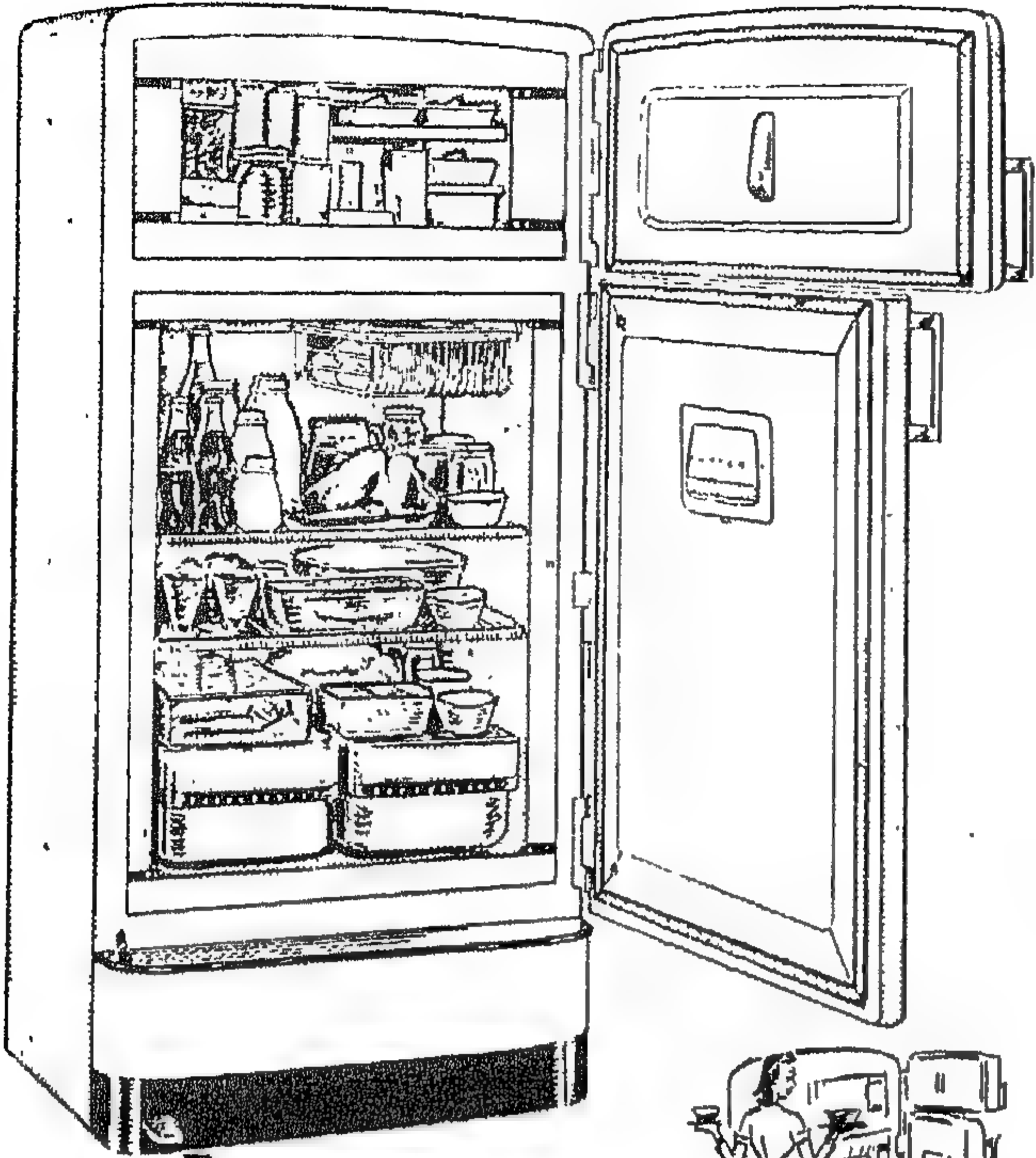
٤ - اضربي زلال البيض ضربا جيدا جدا حتى يتجمد بدرجة تمنعه من الانزلاق الى الارض في حالة قلب الطبق أعلاه لأسفله ثم يضاف دفعة واحدة ويقلب بخفة بالملعقة داخل المزيج السابق .

٥ - صبي المزيج في قالب السوفليه ولاحظي أن تكون كميته تزيد على القالب المستعمل ويصل لنصف حافة الورق



# شلاجات

## چنرال إلكتريك



أبواب مغطسة محكمة تغلق بدون أقفال  
ذويان اتوماتيكي لما يتجمد من الشاي  
ضابط لمختلف درجات الحرارة بركن الأطعمة  
فيها متسع لحفظ كل شيء



الوكلاء  
الوحيدون  
**شركة إيسن للكمبيوتر**  
عمارة إيسن بزنس ٣٣ شارع عبدالقادر محمد بن باي ٧٨٠٦٠  
وتباع لدى وكلائنا بجميع أنحاء القطر  
S.P.M.O



١٦ - ٣٤ - الشركة للإعلانات



## سلاطة الفاكهة

- ١ - من الأصناف المستحبة وهي اقتصادية لا سيما اذا كان لديك بقايا من الفواكه المنوعة .
- ٢ - ويمكنك أن تستعمل في هذا الصنف الفواكه الطازجة بالعلب اذا كانت متيسرة أو استبدالها بالفواكه الجافة الموجودة بالموسم بمفردها أو خليطاً منها والفواكه المحفوظة .
- ٣ - لاحظ أن تكون الفواكه المستعملة في هذا الصنف لينة في أكلها وفي حالة استعمال الفواكه الجافة يجب سلقها أولاً حتى تلين . كذلك في حالة استعمال التفاح أو الكمثرى الجامدة يصب عليها الشراب السكري وهو مغلي وتترك فيه لمدة ١٠ دقائق حتى تلين نوعاً .
- كمية من الفواكه المنوعة حسب الموسم : فراولة ، عنب ، موز ، كمثرى محفوظة ، مشمش محفوظ أو طازج الخ .
- كمية من الشراب . ففي حالة استعمال فواكه العلب استعمال الشراب المحفوظ فيها وفي غير ذلك أضيف شراباً مكوناً من : ١ كوب ماء ، ٤ ملاعق كبيرة سكر ، عصير نصف ليمونة .

- ١ - نظفي الفاكهة بحسب نوعها والفواكه ذات البذور تشق وتنزع بذورها باحتراس حتى لا يتغير شكلها .
- ٢ - رصي الفاكهة المنوعة في طبق بللوري عميق كبير أو في أطباق بللورية عميقة صغيرة بحسب عدد الآكلين ولاحظ أن يكون وضعها بشكل منظم جميل .
- ٣ - اخلطي السكر بالماء حتى يغلي ثم أضيفي عصير الليمون ويترك يغلي واضبطي طعم الشراب .
- ٤ - صبي الشراب بارداً فوق الفاكهة اذا كانت الفاكهة المستعملة كلها طازجة لينة كالعنب والفراولة والموز . أما اذا كانت الفاكهة المستعملة جامدة كالتفاح والمشمش وما شابههما فصبي الشراب عليها ساخناً ولا حظي في كلتا الحالتين أن تكون كمية الشراب قليلة نوعاً لا تصل لأكثر من نصف مقدار الفاكهة .
- ٥ - يزخرف سطح الفاكهة بوردرات من الكريمة المخفوقة وتوضع في الشلاجة وتقدم مثلاًجة .



## اللحم البارد بالجيلي (الاماسية)

من أصناف اللحوم الراقية التي يصلح تقديمها في الولائم والbuffets لا سيما في فصل الصيف . وأساس نجاحه هي حصولك على الماسية شفافة كالزجاج وهي سهلة ميسورة اذا اتبعت الخطوات الآتية بدقة في المقادير المستعملة في الاماسية .

### المقادير :

٢ أوقية جلاتين  
١ كوب كبير (نصف رطل)  
عصير ليمون  
قشر ٣ ليمونات مقطعة قطعاً رقيقة  
قطعة كرفس  
زالال وقشر ٦ بيضات  
٣ ونصف رطل (٧) أكواب كبيرة ( بهريز لحم أو عظم أو فراخ )  
٢ بصلتان صغيرتان  
٣ حبات قرنفل  
ملح وفلفل أبيض  
مقطع لحم سبق طهيته أو لسان مسلوق

### الطريقة :

نظفي اللسان أو اغسلي اللحم جيداً ثم يربط مقطع اللحم بدوبارة ويسلق مع وضع بصلة وقطعة كرفس وفصين من الحبهان في ماء السلق ويترك حتى ينضج اللحم تماماً ثم يرفع من البهريز ويترك حتى يبرد تماماً ويثلى ثم قطعي اللحم أو اللسان بسكين حاد الى شرائح رقيقة جداً وابدئي بعد ذلك بعمل الجيلي .

### طريقة عمل الجيلي :

١ - صفى البهريز في حلة واسعة نظيفة وأضيفي عليه الجيلاتين وعصير الليمون وقشر الليمون بعد تقطيعه الى قطع رقيقة جداً وقطعة الكرفس والقرنفل والملح والفلفل وأرفعيه فوق نار هادئة وحركي الخليط حتى يذوب الجيلاتين تماماً  
٢ - اغسلي قشر البيض وكسريه ثم ضعيه في الحلة فوق المقادير السابقة ثم أضيفي زلال البيض وابدئي بضرب الخليط ضرباً مستمراً بقوة بالمضرب السلك فوق نار هادئة واستمري في الضرب بقوة حتى يبدأ الخليط في الغليان ويتكون فوق سطحه طبقة كبيرة سمكية من زلال البيض تشبه الرغاوى السمكية . ومتى يصل الخليط لدرجة الغليان أوقفي عملية الضرب فوراً .

٣ - ارفعي حرارة النار حتى يغلي الخليط السابق وتتجمد الطبقة البيضاء الرغوية التي نتجت من الضرب وتعلو على سطح الاناء واحذري تحريك الخليط حتى لا تتكسر هذه الطبقة المتجمدة .

٤ - ارفعي الاناء من على النار واتركيه بدون تحريك خمس دقائق .

٥ - صفى الاماسية وذلك بوضع كرسى خيزران فوق المنضدة وضعا عكسيا بشرط أن تكون أرجله لاهلى ثم ثبتي فوطة نظيفة بأعلى أرجل الكرسى وذلك بربط كل حرف منها بدوبارة في رجل الكرسى حتى تكون شكل طبق عميق ثم ضعى أسفلها على قاعدة الكرسى سلطانية عميقة لاستقبال السائل المصفى .

٦ - صبى ماء مغلياً أولاً على الفوطة المعدة للتصفية وذلك لتسخينها ثم صبى الماء في الحوض .

٧ - صبى الاماسية الموجودة بالحلة في الفوطة ولاحظي أن تصبى القرص الأبيض لا الطبقة المتجمدة أولاً ثم صبى السائل حوله .



الفرق واضح جداً  
باستعمال فشليم إنما  
تزداد لعاناً. إذ أن  
فشليم ينظف جيداً  
واستعمال فشليم في  
تنظيف جميع أدوات  
المطبخ من حلة وأحوض  
وبنيوهات يجعلها  
لامعة كالجديدة تماماً

فشليم  
المنظف  
السريع  
المضمون

استعملوا فشليم  
إننا اضمن



C.V. 13-785

س.ت. ٥٧٢.٥

ساهمي في النهضة النسائية

تطوعي في حركة اتحاد بنت النيل

لمكافحة الأمية بين النساء



٨ - لاحظي أن العملية السابقة الغرض منها شف الالماسية بأن تعطيك الالماسية شفافة في مظهرها كالبللور .

٩ - احضري قالباً مستطيلاً مثل قالب الخبز الفرنكي أو قالباً مستديراً عميقاً وضعي فيه بالملعقة طبقة بسيطة من الالماسية واتركيه فوق الثلج حتى تجمد ثم زخرفي فوقها بوحدات بسيط من البازلاء الخضراء أو الجزر الأصفر أو البنجر حسب ذوقك .

١٠ - رصي شرائح اللحم رصاً متلاصقاً منظماً فوق طبقة الالماسية في القالب ثم رشي فوقه طبقة رقيقة جداً من الالماسية واتركيها تجمد فوق الثلج ثم كرري العملية مع باقي مقدار اللحم ( طبقة من اللحم وطبقة بسيطة جداً من الالماسية ) مع ملاحظة ضرورة تجمد طبقة الالماسية قبل وضع طبقة اللحم عليها وهكذا حتى يملأ القالب للحافة وأن تكون الطبقة السطحية من الالماسية .

١١ - اتركي قالب المملوء باللحم والالماسية حول الثلج حتى تجمد تماماً .

١٢ - عند التقديم يقلب في طبق صيني مسطح أو مستطيل ولسهولة انزلاقه من القالب أما أن تضعي القالب مدة بسيطة جداً في ماء دافئ قبل قلبه أو قلبه فوق الطبق ولفه بقطعة من الماء المغلي لسهولة انزلاق القالب في الطبق .

١٣ - زخرفي حوله بالخس المفروم وحلقات من الطماطم المقشرة وإذا تخلف عندك قليل من الالماسية فتجمد في طبق مسطح ثم تقطع بسكين حتى تصير مثل قطع البللور الصغيرة وزخرفي بها حول القالب .

١٤ - يقدم للاكل مثلجاً .

\*\*\*

استعملي بهريز العظم في طهي جميع خضرواتك اليومية مراعاة للاقتصاد وإذا أردت أن تكون مائدتك متعددة الاختلاف فاعمل صنفاً من اللحم قائماً بذاته (مثل بديتيك بالبيض والبقسماط كبده وكلاوي أو لحوم مشوية دج بالبقسماط، كفتة اللحم وخلافه . كذلك استبدلي الفاكهة بعمل أي نوع من أنواع الحلوى التي سبق نشرها في أعداد المجلة السابقة أو أي حلوى أخرى تروق لك مع مراعاة المناسبة والجو



بريق ساحر!  
لعان مدهش!  
تألق!

بفضل



براسو

## الجمعة ٨ يونية

دجاج محمر ، كشك ،  
دمعه ، سلطة خضار ،  
فاكهة

## السبت ٩ يونية

طعميه باذنجان مقلي ،  
سلطة زبادي بالخيار ،  
فاكهة

## الاثنين ١٠ يونية

لوبيا خضراء مكمورة ، أرز  
مفلفل ، سلطة خضار ،  
فاكهة

## الاثنين ١١ يونية

عدس مطبوخ ، سلطة  
خضار فاكهة

## الثلاثاء ١٢ يونية

مسقعة كوسة ، أرز مفلفل  
سلطة خيار ، فاكهة

## الأربعاء ١٣ يونية

باميا بالخضرة ، أرز  
بالشعرية مفلفل ، سلطة  
طماطم ، فاكهة

## الخميس ١٤ يونية

صينية باذنجان بصلصة  
الباشاميل ، مكرونة  
بصلصة الطماطم ، سلطة  
خضر ، فاكهة

## الجمعة ١٥ يونية

أرانب محمرة ، ملوخية  
خضراء ، دمه ، أرز  
مفلفل ، مخلل ، فاكهة

## طعامك في يومنا

## الجمعة أول يونية

باميا مكمورة ، أرز مفلفل  
سلطة خضار ، فاكهة

## السبت ٢ يونية

مسقعة باذنجان بدون لحم  
مكرونة سلطة خضار ،  
فاكهة

## الاثنين ٣ يونية

لحم بالدمعة ، ملوخية  
أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

## الاثنين ٤ يونية

كوسة بصلصة الباشاميل  
مكرونة بصلصة الطماطم  
سلطة خضار ، فاكهة

## الثلاثاء ٥ يونية

فاصوليا خضراء مكمورة ،  
أرز مفلفل ، سلطة خضار  
فاكهة

## الأربعاء ٦ يونية

فول نابت بالدمعة ، أرز  
مفلفل ، سلطة خضار ،  
فاكهة

## الخميس ٧ يونية

طبق محاشي منوع ، دمه ،  
سلطة زبادي ، فاكهة



# قوى صدرية بهذه التمرينات

♦ ان التربية البدنية تنشط وظيفة الغدد وتنمي وتقوى الصدر وتزيده جمالا \*

ان جمال الثدي يتوقف على شكل القاعدة التي يرتكز عليها ألا وهي الصدر نفسه، فإذا كان الصدر مسطحا كان الثدي نازلا وان كان الصدر منتفخا كان الثدي بارزا \* وهكذا نرى انه من السهل الحصول على صدر جميل ان عرفنا كيف نحيطه بالعناية اللازمة \*

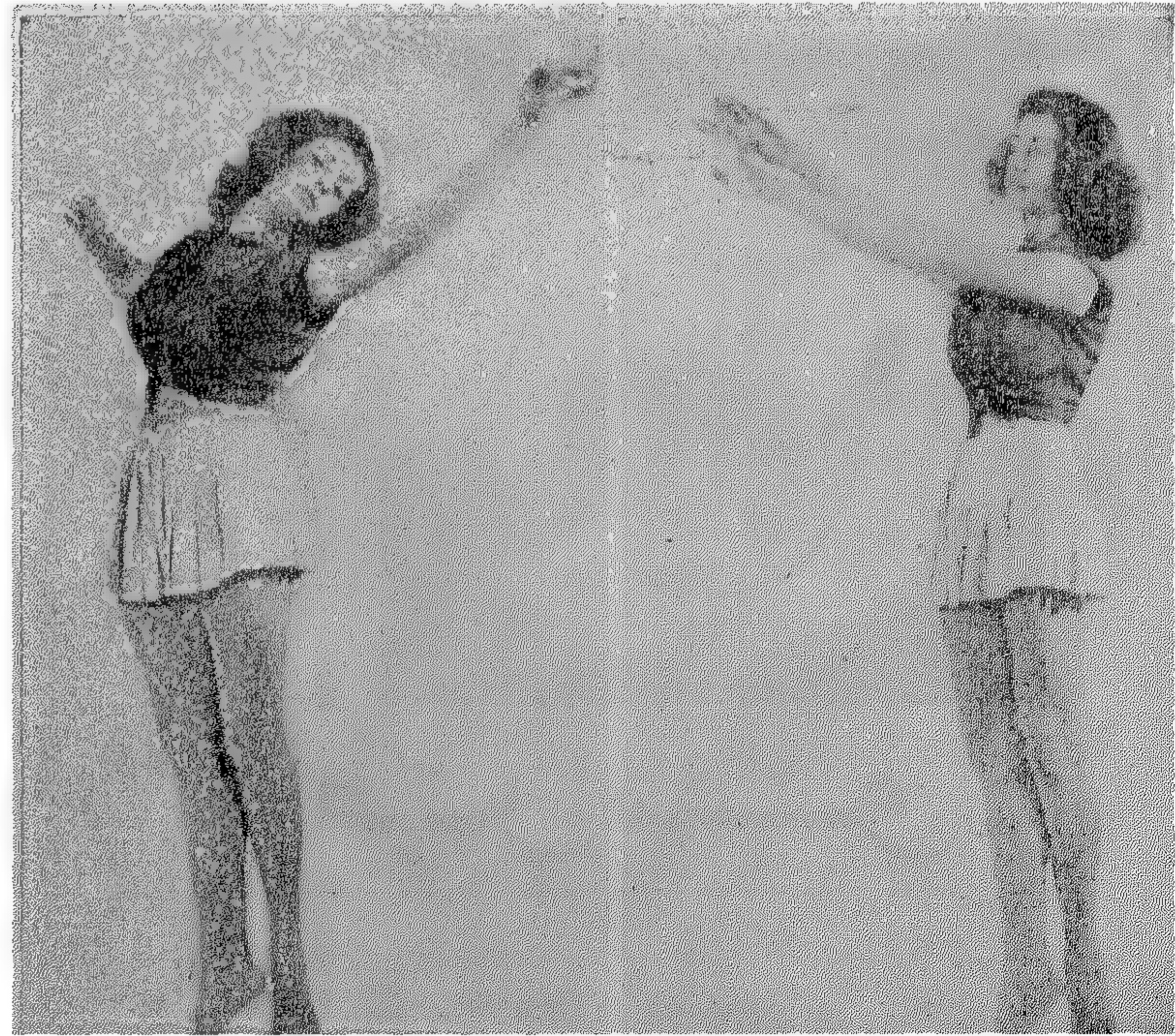
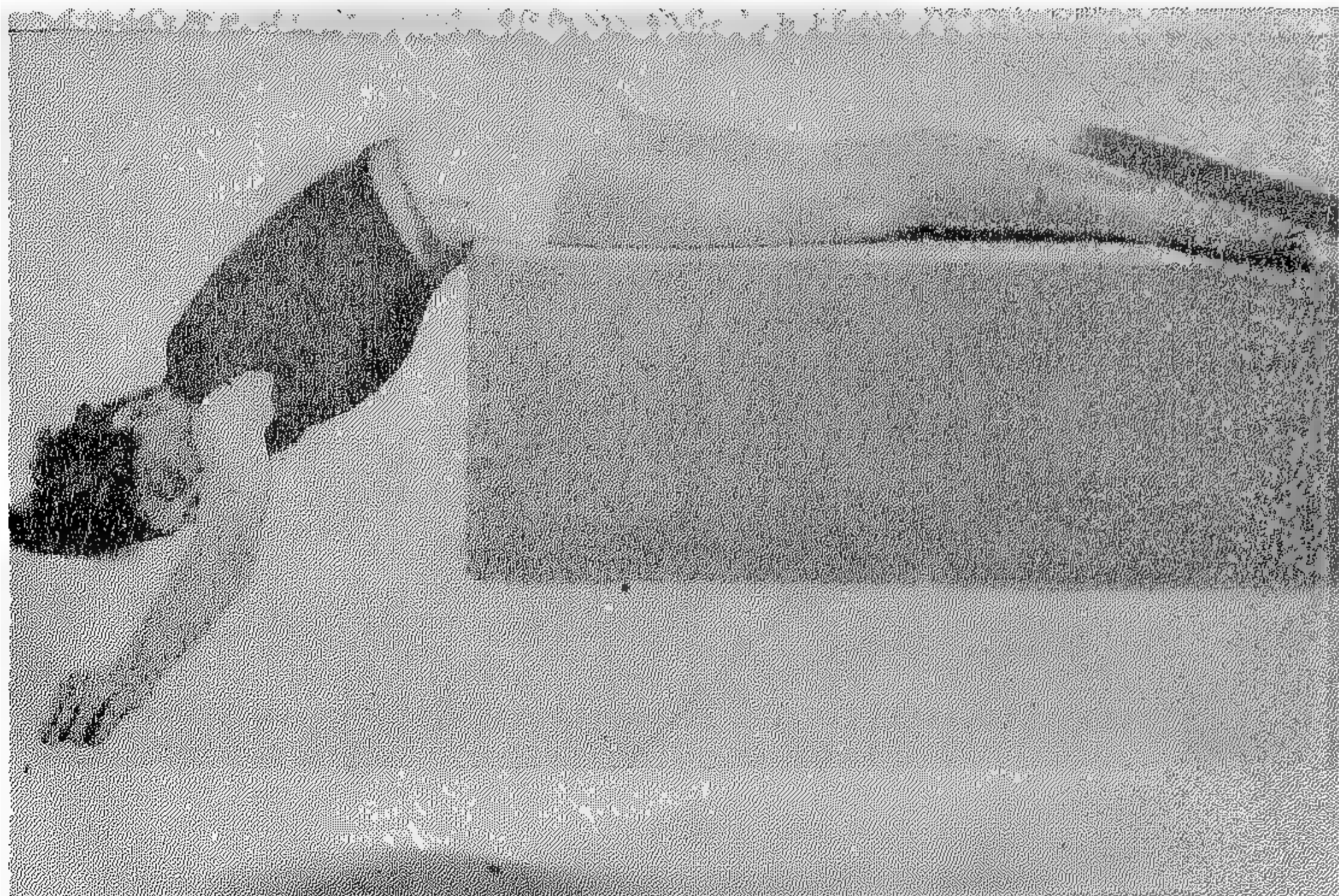
وها نحن اولاء نقدم على هذه الصفحة أربعة تمرينات رياضية الغرض منها مساعدةك على العناية بصدرك وتقوية عضلاته التي تعتبر الوسائد التي تتوسط قفص الصدر والشدتين \*



♦ قفى معتدلة دون أن تشددي عضلاتك \* ارفعي الذراع الايمن واخفضي الايسر مقلدة بهما حركة المقص وليكن المعصمان غير مشدودين ايضا، فومي بهذه التمرينات عدة مرات \*



♦ بعد أن تضعي بسرعة الذراع اليميني فوق الذراع اليسرى ثم تحتها افرديهما بقوة الى الخلف كما هو ظاهر في الصورة ان هذا التمرين يقوى عضلات الصدر ويفرد الظهر

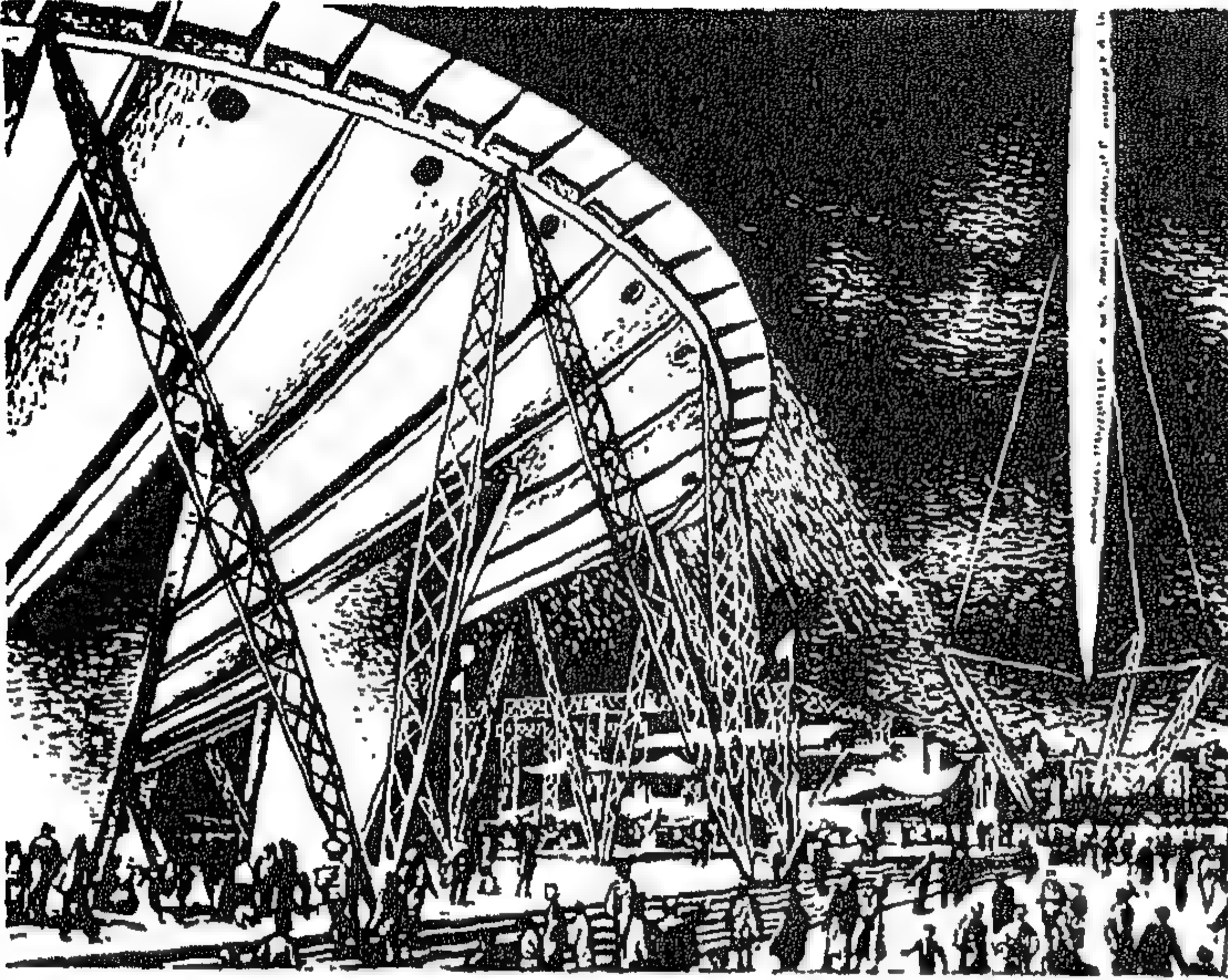






١٩٥١

# عام مهرجان بريطانيا



مهما يكن من أمر المكان الذي  
اعتدت ان تقضى فيه عطلة  
فيجب عليك ان تزور بريطانيا  
هذا العام . إن البلاد كلها ، لا لندن وحدها ، على  
أتم استعداد للترحيب بجميع الزائرين  
وتبدأ الحفاوة بك بمجرد أن تطأ قدمك طائرة B.O.A.C.  
تذكر أن الطرقت الجوية البريطانية " هي الوحيدة التي  
توفر لك ثلاث رحلات يومية ، إلى لندن وروما .



الطرق الجوية البريطانية تعني لك كل رعاية

## سافر بطائرات B.O.A.C.

للاستعلامات : اتصلوا : بمركز حجز الأماكن التابع للطرق الجوية البريطانية القاهرة شارع قصر النيل  
ت ٤٩٩٩ - ٤٩٧٤٧ - ٤٩٩٩٩ . الاسكندرية ميدان سعد زغلول ت ٢٢٨٢٧ - ٢٢٨٨١ أوبجيميك وكالات السياحة

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH QANTAS S.A.A., T.E.A.L.

١ - ٨٧

انضمي

## الى اتحاد بنت النيل

٤٨ شارع قصر النيل تليفون ٤٩٦٦٨



♦ قفى معتدلة . قدمي ساقك اليسرى . اثني جذعك الى  
الخلف بقدر ما تستطيعين مع رفع الذراعين في اتجاه حركة  
الجسم . عودي الى وضعك الاول . كرري الحركة ١٠ مرات

### ارشادات لا بد منها

ان هذه التمرينات لا تتأتى بالفائدة المرجوة من  
وزاء ممارستها الا ان توخت السيدة التي تقوم بها  
الدقة والدقة المتناهية . وهناك بعض الارشادات  
التي يجب على السيدة اتباعها ان أرادت الاستفادة  
فعلا من هذه التمرينات . أولا : قومي بهذه  
التمرينات قبل تناولك للطعام . ثانيا : افتحي  
نافذة الحجرة التي تمارسين فيها رياضتك .  
ثالثا : اياك والارهاق



♦ استلقي على بطنك فوق منضدة بحيث يكون الجذع خارجا  
عنها واطلبي ممن في المنزل أن يثبت قدميك على المنضدة .  
حاولي أن تنهضي مع رفع الذراعين والرأس . كرري هذه  
العملية خمس مرات . ان هذا التمرين لجد صعب ولكن بشيء  
من قوة الارادة والمثابرة يمكنك اجراء هذا التمرين بكل سهولة





خطوات - أتحين فرصة  
أخرى للهجوم ! ..

ورحت أسائل نفسي في  
عجب ، أكل هذا الحسن  
لامرأة .. امرأة واحدة ؟!

ما أغبى هؤلاء البشر ،  
الذين يخلدون كالنعاج في  
منازلهم فيفنون أعمارهم  
بجوار زوجاتهم الشمطاوات  
ويتشددون بكلمة الاستقامة  
.. تلك الكلمة الجوفاء التي  
لا معنى لها ولا قيمة ! ..

انها حجة العجزة والاغبياء  
.. هؤلاء المساكين الذين  
حرمتهم أفكارهم السخيفة  
الثافهة نعمة التمتع بالجمال  
وتذوق المحاسن ! ..

في تلك الاثناء كنت قد  
حاذيتها في سيرى ، فعاودت  
الهجوم في الحاح :

- مش تقول على فين  
يا جميل ؟! أنادى تاكسى ؟!

ولكنها لم تكلف نفسها ،  
حتى مشقة الالتفات ..

وأدركت بخبرتي الطويلة  
أنها ليست من نساء الليل  
أو بنات الهوى .. وانما هي  
قطعا احدي ربات الخدور ..

ونحن ذلك الصنف من  
الرجال نجد لذة كبرى في  
نيل ذلك الصنف المحصن من  
النساء ! ..

خصرا مستدقا نحىلاكصرها  
.. وتلك الجدائل الطويلة  
من شعرها الفاحم الغزير التي  
كانت تنام هادئة على كتفها  
العريضين في استسلام ! ..  
ويدها البضة الرشيقة تحمل  
في أرستقراطية صندوقا  
صغيرا من الحلوى ..

ومضيت خلفها ، من شارع  
الى شارع ومن طريق الى اخر  
حتى عرجت في زقاق معتم ،  
فتلفت حوالى لا تأكد من خلو  
المكان من المارة ، قبل أن  
أهمس اليها مغازلا :

- القمر ماشى لوحده ليه؟  
ولم يبد عليها انها سمعت  
كلماتي ، اذ كانت تنقل  
خطواتها بنفس الاتزان  
والهدوء .. وهي شامخة  
برأسها في تأب ..

وأدركت بفراستي أنها  
ليست من ذلك الصنف الذي  
يسهل اقتناصه .. ومضيت  
في أثرها - تفصل بيننا

# المغامرة الأخيرة؟!

وهمس في تراخ :

- المغامرات يا صديقي ..  
لم يبق منها غير ذكريات !  
وقبل أن يدفعني الفضول  
فأستدرجه الى الحديث ،  
رأيت بهز رأسه في ندم وعلى  
شفتيه ابتسامة ساخرة ثم  
انطلق يروي قصته !؟

\*\*\*

لم تكن الساعة قد قاربت  
الثامنة، عندما غادرت (البار)  
بعد أن شربت من الخمر  
المعتقة كثوسا خمسا ..

وكانت أمسية من أمسيات  
الربيع ، كل ما فيها جميل  
يوحي بالجمال .. حتى  
السما التي هجرها حبيبها  
الى المحاق ، كانت هي الاخرى  
جميلة .. بعيونها الكثيرة  
التي كانت تطل بها على  
القاهرة في وداعة .. فبدت  
في زينتها ووقارها كعروس  
عذراء تتجمل .. لاستقبال  
فارسها ! ..

وكنيت في تلك الليلة -  
ككل ليلة - على موعد مع  
الشيطان ، فقد سبقني  
( كمال ) الى منزله الذي  
اعتدنا أن نقضى فيه ليلتنا  
الصاخبة ..

ولكني ما كدت أسير قليلا  
حتى حدث ما أنساني موعدى  
مع الشيطان !؟

رأيت أمامي غادة لم تر  
عينى - على كثرة ما رأيت -  
قواما سميريا كقوامها ، ولا

ما رأيت مرة الا وفي يده  
كأس من الخمر .. وما سمعته  
يتحدث الا عن مغامرة جديدة،  
قضى فيها ليلة ساخنة عامرة  
... بين أحضان غانية  
لعوب ...

وكنيت أعجب بينى وبين  
نفسى من ذلك الجشع  
الحيوانى الذى يصاب به  
بعض الأدميين ، فصديقي  
( مجدى ) هذا متزوج من  
امرأة لم أر جمالها أو كمالها  
أو طيب منبتها فى امرأة !

ومع ذلك يخوض فى  
الوحد ، ويترك الورد يذبله  
السقم وتضنيه الوحدة بحجة  
... تغيير الصنف ...  
واكتشاف المجهول ! ..

وغادرت القاهرة لبضعة  
أيام، عدت على أثرها لتجمنى  
المصادفة بمجدى ..

كان يجلس وحيدا فى  
ركن من أركان ذلك المقهى  
الكبير الذى يطل على طريق  
عام لا يخفت فيه الضجيج  
أو تهدأ به الحركة الا كلما  
انتصف الليل أو كاد !

كان هذه المرة وحيدا ، لا  
يرافقه فى جلسته سوى كوب  
من عصير البرتقال يرشف  
محتوياته على مهل ..

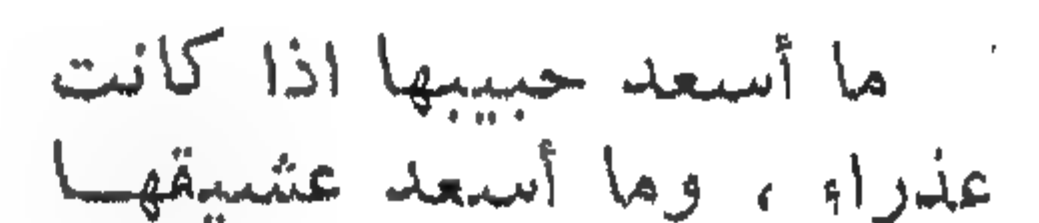
وهتفت به فى دهشة :

- ما هذا يا رجل ؟! هل  
نضبت الخمر ؟! وأين حديث  
المغامرات على شعشعة  
الكثوس !؟





ان المخرج المسرحي يعمل دائماً بأسلوب واقعي ، فالواقع هو مادته ، او عمله الذي يقدمه على المسرح يخضع



٢٩





تكونين قد أعددت شرائط  
من الورق المسمى (بالكريشة)  
الاسود وتضعين قشرة  
أخرى وتلفين بالورقة ثانيا  
حتى ينتهى الفرع ثم  
تصنعين فرعا آخر وهكذا



على الفصن من السلك  
طريقة تركيب قشر الفستق

حتى تنتهى من عمل  
مجموعة من الفروع اللطيفة  
المنظر تضعينها أخيرا فى  
زهيرة مناسبة

ملحوظة : يمكن شراء  
الاسلاك من عند بائع الادوات  
الكهربائية ، وورقة الكريشة  
من المكاتب  
بهيرة لطفى

تليفون بنت النيل

٤٠٦٨٤

٤٩٦٦٨

لا شك ياسيدتى فى أن  
منظر الزهور من الاشياء التى  
ترتاح اليها النفس واليك  
طريقة لعمل أزهار صناعية  
لطيفة تشغلين بها وقت  
فراغك ولا تكلفك شيئا  
وتضفين فى نفس الوقت  
على منزلك رونقا وبهاء هذه  
الزهور لا يتطلب صنعها  
أكثر من شيء من قشور  
الفستق

أولا : احتفظى بقشر الفستق  
سليما ثم نظفيه جيدا من  
الملح المتخلف عليه واثقبه  
من طرفه بمسمار رفيع حتى  
لا ينكسر وادخلى فى كل  
ثقب قطعة من السلك الرفيع  
اللين لتمسك القشرة مع  
لف السلك على القشرة عدة  
مرات

ثانيا : أحضرى أدوات رسم  
الزيت ولونى القشرة مثلا  
بلون أثاث الغرفة المراد  
وضع الزهور بها أو بأى لون  
تختارينه واتركيه بعد ذلك  
منشورا على لوح خشب حتى  
يجف

ثالثا : أحضرى قطعاً من  
السلك السميك نوعاً معمل  
الفروع وخذى القشرة  
وضعيها على قطعة السلك  
السميك وفي نفس الوقت



اشتركى فى مكافئه الأمية بين النساء  
اتصلى بسكرتارية اتحاد بنت النيل  
٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة



# انقضى على العثة

ان ارتفاع سعر الاقمشة يجعلنا حريصات عليها كل الحرص خصص لها اذن يوما من ايام هذا الشهر للعناية بها وتنظيفها مما علق بها حتى تكون في منأى عن العثة ان قواعد النظافة تحتم علينا ألا نضع أو نخزن الملابس الشتوية الا بعد التأكد من نظافتها تماما

## انقضى الغبار أولا

فرغى الجيوب واخرجيها خارجا . فرشيتها بعناية انقضى الملابس أو اضربيها ضربا بالعصا لتطردى الغبار ركزي عنايتك في الخياطات والشاي . وان كانت قطعة الملابس هذه متسخة قليلا خذي أسفنجة مبللة واعصريها جيدا ومرى بها على القماش في اتجاه خيوطه . جففي الماء في الحال بقطعة من جلد الشاموا . وللأقمشة الغامقة ضعي ملعقة قهوة من الامونياك في سلطانية كبيرة من الماء . أما الاقمشة الحريرية (البطانات) فتمسح بقطعة من النسيج المصنوع من القطن على أن تكون في غاية من النظافة .

## أزيلي البقع

لكل بقعة طريقة خاصة لازالتها . ولكن بالمزيج التالي يمكن الحصول على أحسن النتائج ان لم تكن الاقمشة من نسيج صناعي : ثلثين من تتراكلورور الكربون على ثلث كحول . رجي الزجاجه جيدا وامسحي البقعة بالسائل يجب وضع قطعة نظيفة من القماش تحت البقعة . اهتمي بالياقة وبأسفل الاكمام وبأسفل البنطلون أو الجونيلة امسحيها بقطعة من القماش لا وبر له بعد غمسها بقليل من تتراكلورور الكربون

ضعي الاقمشة التي يدخل في صنعها المعدن في ورق الحرير وبعد أن تضعي عليها بوردة الطرطير ان كانت فيها خيوط من الذهب وبوردة الشبة ان كانت فيها خيوط من الفضة

وان كانت الملابس قابلة للغسل أى ان كانت بعد غسلها لا تكش ولا تبلي فانه لابد من أن تغسل قبل أن تخزن لفصل الشتاء القادم

وتغسل الاقمشة الصوفية والجرسية على النحو الاتي : اغمسيتها واغليها في ماء مذاب فيه ١٠٠ جرام من قشرة البناسا لكل لتر . اشطفيه بعد ذلك .

وتغسل الاقمشة الصوفية السوداء بالطريقة الآتية :

انقعي القماش مدة ساعتين في المحلول الآتي ٤٠ أو ٥٠ ورقة لبلاب وبعد أن يغلي المحلول دقيقتين اشطفي بعد ذلك الغسيل بالماء العادي

وتغسل الاقمشة الصوفية الابيض على النحو الاتي : انقعيه في ماء صابون من النوع الجيد . اشطفيه بعد ذلك بماء عادي

اتركي هذه الاقمشة جميعها لتجف في الظل بدون تعليق . اكويها على ظهرها وضعي بينها وبين المكواة قطعة من التيل الخفيف بعد بلها بالماء وعصرها جيدا

هأنت ذى قد نظفت ملابسك ضعيها الان في علب من الكرتون بعد لفها بورق جرائد جديدة . رشيتها بمسحوق مبيد للعثة والحشرات . الصقي حول العلبه شريطا من الورق لتظل الملابس بعيدة عن الهواء .

الشركة المصرية للمواسير والأقمشة  
والصنوعات من الأسمنت المسلح

## بحجرات

٥١٦٣٠  
٥٥٨٦٧٤ - شارع شريف باشا بالقاهرة

منتجات من الأسمنت المسلح والفير المسلح

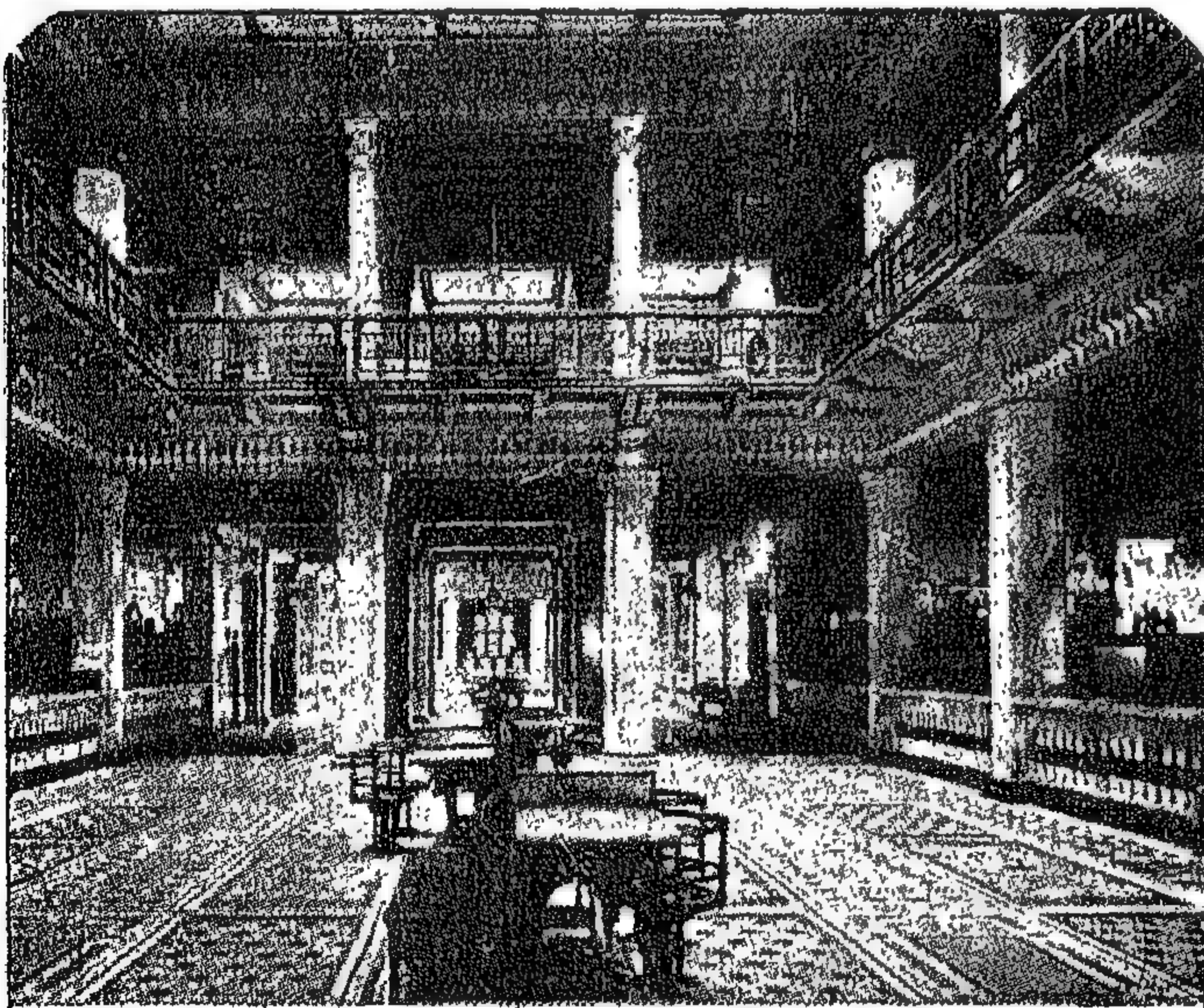
مواسير - أعمدة - الخ ...

## الأسبستوس الأسمنت

خدمات الطرق الصناعية في مصر - أحدث صناعة مصرية  
مواسير ذات الضغط ، وتصل لأعمال المياه  
مواسير للتقوية والصرف مياه الاطوار وبجاري العمارة  
معمدة من صناعة الجبلي الرئيسية  
الواح مضطربة ومطوية لعمد تقوية الخنادق والمخازن والمصانع  
والجراجات

## منتجات من الفخار

مواسير فخار - طوبازرور - طوب صرارة



## بنك مصر

البناء الذي رفعت العزة المصرية  
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي

مؤسس شركاتها القومية

منشآت الصناعات الكبرى

يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية  
فروعها بعواصم المديريات ومدنها الكبرى  
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج





# بريد النيل



ذ.س. بالمنوفية :

(١) لاشك في أن التمرينات التي تمارسها ستأتي بأحسن النتائج ويا حبذا لو وضعت على صدرك ماء باردا أو بتعريضه لماء الدوش مباشرة (٢) ادهني هذه الاجزاء السمرء بلبن الزبادى واتركيه يجف عليها ثم ازيليه بالنديك .

الانسة ف.م. بمصر :

لا نعرف يا انسة جراحا آخر غير الذى ذكرته وهو الشخص الوحيد الذى يستطيع اجراء هذه العملية البسيطة .

ج. قارئة بنت النيل :

(١) لا بد من عرض حالتك على طبيب (٢) هل طالعت عدد مايو الخاص ان فيه جميع الاقمشة التي تناسب الصيف (٣) يجب ان تدلكى منابت شعرك بزيت الزيتون ثم اغسله بالماء الدافى والصابون . ضعى عليه بعد ذلك بريانتين من الصنف الجيد .

سعدية - ايتاى البارودى :

سبق ان شرحنا عمل حمامة الصدر في عدد نوفمبر الخاص فعودى اليه

ص.م. الفجالة :

يمكن علاج الشمس باملاح الزليق وان كان ظهوره مقصورا على فصل الصيف فلا ننصح باكثر من عدم التعرض للشمس . اما في حالة الشمس الزمن فهناك العلاج بالكهرباء وعلى ايدي الاخصائين في امراض الجلد

اعتمادى. اسبوط :

يحدث في غالب الاحيان ان يتأثر من ماء البحر فيجف ويتقصف ويخشوشن وعلاج هذا غسيل الشعر بالصابون الذى يدخل في تركيبه زيت الزيتون النقى . ويجب ما امكن الابتعاد عن الزيوت المعدنية

امثال الفازلين والبارافين .

وجدية توفيق - الاسماعيلية :

لا تغسلى وجهك الا بصابون من نوع جيد لئلا نجف بشرتك وتنكمش

عزيزة محمد - بولاق .

ادهنى وجهك بكريم مغد وايكن النديك من اسفل الى اعلى وبحركة دائرية حول الخدين

فاطمة س. - الجمالية :

لامانع من ان تعرضى بشرتك لاشعة الشمس ولكن بدرجة معقولة

لئلا تحرقى الانسجة

عدلية ج.م. بنى سويف :

مشطى شعرك يوميا صباح مساء

علاج الحول باجراء عملية في العين عند احد الاخصائين في امراض العيون .

م.ن. بسوهاج :

(١) طريقة استعمال هذا الكريم في العلبة نفسها (٢) استعملى اودورونو وهو يباع في جميع الصيدليات ويمكنك ايضا استعمال مسحوق الشسبه . ولا تنسى ان

تسحى كل يوم .

مرفت رمل الاسكندرية :

(١) مشطى شعرك يوميا صباح مساء (٢) لم نستطع مع الاسف فهم ما تريدنه في السؤال الثانى . انت مصابة بضعف عام ويجب المبادرة بعرض نفسك على اخصائى في الامراض الباطنية والغدد (٤) يجب اولا ان تمشى وقامتك معتدلة وان تغردى كتفك ما امكن وان تنظرى الى اعلى . اما التمرينات الرياضية التي تفيد هذه الحالة فهي كثيرة نذكر لك منها هذا التمرين : قفى معتدلة مضمومة القدمين ارفعى ذراعيك ممدودتين الى مستوى صدرك ثم افرديهما الى الجانبين بقوة مع عمل حركة شهيق ورفع الكعبين . عودى الى الوضع الاول وهكذا عشرين مرة .

(٥) بشرة وجهك دسمة . ضعى عليها محلول قابض للمسام (استرنجان) يوميا وان كنت تستعملين الكريم فاخترى لبشرتك النوع الجاف (٦) لا يمكن منع البشرة من ان تسمر بفعل حرارة الشمس على شاطئ البحر وكل ما نستطيع ان نصفه لك هو الزيت او الكريم الذى تدهن به البشرة عند الذهاب الى شاطئ البحر وهو يباع في جميع الصيدليات ومحلات ادوات التجميل ومستحضراته .

آنسة متالة ن.ف.م :

لا داعى يا آنستى لكل هذا القلق فان وزنك يكاد يكون متناسبا مع طولك . انت في حاجة اذن الى تدليك الجزء السمين في جسمك على يد اخصائية . وان الحمامات البخارية في هذه الحالة تأتي بأحسن النتائج . لا تمنعى نفسك من الاكل فان مسألتك ليست في حاجة الى نظام غذائى خاص .

قارئة بنت النيل ببليس :

يمكن اطالة قامتك حوالى العشرة سنتيمترات . وذلك بعمل التمرين الاتى يوميا : هات بسلم خشبى وحاولى الصعود عليه بيدك فقط دون الاستعانة بقدميك . وتعلقى بدرجة العلى لمدة دقيقتين ان امكن خدى ايضا بعض حقن الكالسيوم بعد استشارة الطبيب .

بريد الجمار

آنسة س.م.ع. بالنصورة :

(١) عرضى وجهك لبخار ماء مغلى ثم اخرجى هذه النقط السوداء بالضغط على جانبيها باصبعيك (٢) قشرة الرأس تتأتى عن ترك الرأس مدة طويلة دون استحمام . اغسلى رأسك جيدا بالماء الدافى والصابون الجيد او الشامبو مرتين في الاسبوع على الافل . ضعى في ماء الشطف فنجانا صغيرا من الخل (٣) وجهك من النوع الدسم . امسحبه بمحلول قابض للمسام (استرنجان) واستعملى كريما جافا

ف.ع. القاهرة :

لا نعتقد في أن حب الشباب قد شوه وجهك بالطريقة التي تصفينا لنا في خطابك . وعلى أى حال فان وضع الكريم على الوجه او الفون دى تان يخفيان ما امكن تلك التجاويف التي تركها حب الشباب .

س.م.ع.ا. من محبات بنت النيل :

(١) يمكن علاج هذا التساخ برش القدمين بهودة التالك يوميا والبعد عن لبس الاحذية الضيقة (٢) احرقى اطراف شعرك عند الحلاق

آنسة حائرة بفارسكور :

ان وجهك من النوع الدسم ذى المسام الواسعة . عرضى وجهك لبخار ماء ساخن ثم اخرجى هذه النقط السوداء بالضغط على جوانبها باصبعيك . ادهنى وجهك بمحلول قابض للمسام (استرنجان) وافيدنا بالنتيجة بعد شهر من هذا العلاج .

آنسة ع.ق.ك. ببورسعيد :

المسألة ليست في حاجة الى طبيب بل الى نظافة فان العرق مع الاحتكاك يسببان هذا السواد . حاولى ان ترفعى هذا الجزء من جسمك ان كان بدنك وادنكيه دعكا خفيفا بحجر الحمام الناعم .

س.م.ى. بالقاهرة :

ابعدى ما امكن عن تعريض وجهك للشمس وضعى كريما فيه فيتامين ث . وان لم يأت العلاج بالنتيجة المطلوبة عليك بعرض نفسك على اخصائى الامراض الجلدية .

قارئة ليلى ح. :

(١) انت متوسطة الطول بالنسبة لسنك (٢) ولتكبير الصور عليك بممارسة الالعاب الرياضية التي ننشرها تباعا في اعدادنا . ضعى على صدرك ماء باردا يوميا (٣) يمكن

لن تعرف لذة للأطعمة حتى تجرب سافورا لأنها تكسبها نكهة جديدة وطعما لذيذا جرب قليلا منها !

**سافورا**  
التوابل الممتازة



ملحة الى جراحة تجميل ؟ يبدو لنا أنك تهتمين الاهمية كلها بهذا العيب الطفيل الذي لا نشك في ان معظم من يعرفك لم يلحظه . قولى لنفسك أن لا وجود للوجه الكامل وان جمال الشعور أحسن الف مرة من جمال التقاسيم .

الهواء بعيدا عن النار او أية حرارة شديدة لتجنبى الاحطار . زى . حلوان :

فيما بين ت ٢) استعملى كريم دسما لبسرتك .  
حائرة سلوى :

ننصحك بعرض نفسك على اخصائى فى امراض النساء نوال قارئة بنت النيل : لا داعى لهذا القلق . امنننى عن تناول الاطعمة الحارة كالتوابل وما اليها ولا تسمى هذه العيوب الا عند غسلك لوجهك بالماء الفاتر . نظمى اخراجك يوميا . وامسحى وجهك بمحلول قابض للمسام (اسنرانجان) ثم رشي عليه بودرة تالك .  
الانسة ع. فؤاد : اياك والارهاق لا شك فى ارا التعب يؤذيك . اعرضى نفسك على الطبيب دون ابطاء .

ن. س. ر. بالمالبة بمصر : تكلمنا فى الشهر الماضى عن الولادة الصحية وسنتكلم فى هذا العدد والاعداد التالية عما تطلبين وان بنت النيل سوف تقدم لك ما تريدين .  
ن. ا. ا. كفى الشيخ :

الافضل عرض طفلك على طبيب مختص لفحصه .  
م. ش. خ. بالمنية : يمكن تصغير يديك بعملية جراحية اذا كانا مترهلين جدا . والافضل ممارسة الالعاب الرياضية اولا .  
س. م. س. بانى تيج : اعرضى نفسك على طبيب امراض جلدية لفحص حالة شعرك ووصف العلاج اللازم .

## شعر النمل

ايفون ملكية بمصر :  
١) لا يجوز استقبال الضيوف بالروب، مهما كان غاليا ٢) لا ترهقى ساقيك بالوقوف او بالمشى كثيرا . استلقى على ظهرك وارفعى ساقيك قليلا لمدة ربع ساعة يوميا .  
بسبس محمد على شبرا :  
ان معاملة صاحب الملك لكم معاملة شاذة وحسنا فعلتم عندما قررتى عدم الاحتكاك به مباشرة . ولانشك فى أن حكم القضاء سيكون فى مصلحتكم ودرسا وادعا لامثال هؤلاء الملاك الذين يحاولون التحايل على القانون بهذه الطرق الوضيعة نرجس مثرى . شبرا مصر :  
طريقة حفظ عصير الليمون سبق ان نشرته لك فى عدد شهر ديسمبر الماضى . أما ماء كولونيا الليمون فسأوفيك به ان شاء الله فى عدد ابريل المخصوص .  
س. م. العجوزة مصر :  
انقعيها مدة بسيطة فى محلول بوراكس مخفف ثم اغسليها بالماء البارد ثم بالماء الدافىء والصابون ماري جرجس المنيا :

١) اتصلى بحضرة السيدة اقبال حجازى بمعهد التدبير المنزلى والفنون الطرية شارع المطبعة الاميرية ببولاق - القاهرة ٢) اغسلى فستانك بالبنزين فهى الطريقة الوحيدة التى تمنع بهتانته شى الدانتيل المركبة عليه ولا حظى ان يكون غسل البنزين فى مكان طلق

## بريد اطباء

س. ع. بشبرا : لا بد من الامتناع عن تناول الاطعمة الحامية كالتوابل وما اليها خذى يوميا ملينا خفيفا . وادهنى موضع الهرش بالنسبا المذاب فى ماء الورد .

ع. ح. صديقة بنت النيل : بمرتك من النوع الذى ينأسر سريعا . دلكى وجهك بكريم مغد مساء كل يوم . ولا تستعملى من مستحضرات التجميل الا النوع الجيد .

قارئة بنت النيل ك. مفاغة :  
١) يجب ان تعرضى نفسك على اخصائى فى امراض النساء ٢) لا علاج لسمرار الشمس الا الابتعاد عنها اخذ حائرة م. م. م. ص. :  
اعرضى اختك على أحد اطباء النفس فلتتبول اسباب نفسية واسباب بانولوجية .  
انسة بقمطرة غمرة :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الانف والاذن والحنجرة فقد يكون سبب ما تشكين زوائد انفسية او حاجز .  
الانسة ف. ك. :

مشطى شعرك يوميا صباح مساء ويأخذ لو دلكت فروة رأسك بصغار بيضة مرتين فى الاسبوع ثم غسليها بالماء الدافىء والصابون .  
ف. م. بقنا :

لا بد من عرض نفسك على اخصائى فى الانف والاذن والحنجرة الحزينة البانسة ل. م. بمصر :  
١) لا بد من ان تعرضى نفسك على اخصائى فى الفسدد . رشى صدرك مؤقتا بالدوش .  
ه. ت. بنى سويف :

١) يجب ان تقومى بغسل رأسك مرتين فى الاسبوع على الاقل وان تستعملى فى الفسيل زيتا او مسحوق الشامبو ٢) لا يمكن مع الاسف ان نخصص هذه الحالة على الورق ونحن ننصحك باستشارة اخصائى فى الامراض الجلدية .  
انسة كريمة س. احدى قارئات بنت النيل :

١) اعرضى نفسك على اخصائى فى امراض النساء ٢) دلكى مرفقيك بحجر الحمام الناعم أثناء الحمام ٣) أنت مصابة بضعف عام . يجب ان تقوى نفسك بتناول الاطعمة المفذية وعمل الحقن بعد مشورة الطبيب .  
انسة ن. بشبرا :

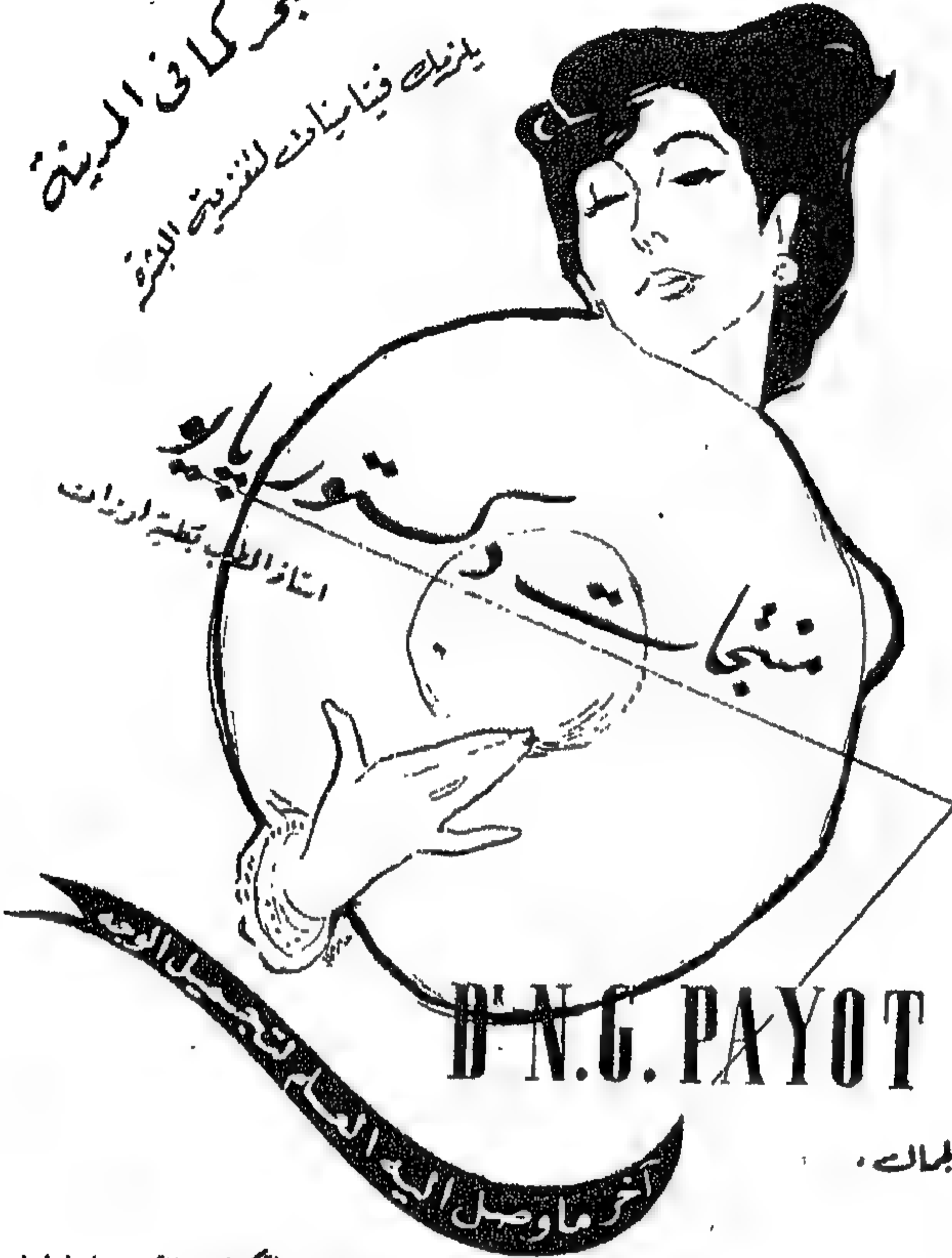
لا ننصح ابدا باهمال هذه الحالة اعرضى نفسك على الطبيب المختص ليصف لك العلاج المناسب .  
مشتركة ع. م. س. :

يجب ان تتغذى الحامل مسج الابتعاد عن الشراهة ما امكن . كما عليها ان تنظم حياتها وتبعد عن الافراط فى كل شىء . اعلمى يوميا نزهة قصيرة على الاقدام فى الهواء الطلق وياك والتعب .  
ب. الحائرة بالدقى :

١) علاج النمش عدم التعرض للشمس ودهن البشرة بكريم فيه

دكتور ميايو . دكتور ميايو . دكتور ميايو

على ساطى البحر كما فى البيت  
ينزل فينايات للفتية البتة



الزبداء المبردة . الزبداء المبردة . الزبداء المبردة  
ه. حلة نقيب س. ٥٩٣٨٩



★ مسكن قشبي  
لامع باستعمال:

الورنيش الصحى  
للأرضية والباركيه  
والامشاث والمشتع

# ورنيش مانيشون



ليس هناك من يستطيع  
أن يقول أنه سعيد .. نعم  
هذا ما أصر عليه رغم ما  
يقولونه عن أزواج هوليوود  
وما يتحدثون به عن سعادتهم  
انى لا أظن أنهم سعداء ولكن  
شهرةهم هى التى تؤول كل  
عمل يأتونه بمعنى السعادة  
وليس أدل على ذلك من  
كثرة طلاق الكواكب حتى  
فى هوليوود نفسها: أنظر الى  
صورة روبرت تايلور وزوجته  
بربارا ستانويك .. أستم  
ترون معى أن فى سيماهما  
ما يشعرا بسعادتهما !؟  
ولكن حذار من الاسراف فى  
التفاؤل فقد طلقا بعضهما  
منذ حين .



ستيوارت جرانجر وجين سيهونز

أما الباقون من مشاهير  
الازواج فلا أريد أن أصور  
سعادتهم الحالية فالصور  
تنطق بما لا أستطيع أن  
أقول .. أنظروا الى  
ستيوارت جرانجر وزوجته

## نظرة فى عمر الزهرة



روبرت تايلر وبربارا ستانويك قبل الافتراق



لانا تيرنر وبوب فوسه



# سينما مترو بالقاهرة

## الوادي السعيد



جين كيلى وجودى جارلاند  
كما يظهران معا فى أحد  
المشاهد الاستعراضية فى  
الكوميديا الموسيقية الرائعة  
(الوادي السعيد) التى  
تقدمها مترو جولدوين ماير  
حاليا على شاشة دارها سينما  
مترو بالقاهرة وهى بالالوان  
الطبيعية وتروى قصة  
غرامية ممتعة تتخللها  
الموسيقى الشجية والاغاني  
الساحرة والرقصات البارة  
والاستعراضات الموسيقية  
الفريدة وكل ما يدخل البهجة  
والسرور على النفس



### جين كيلى وبتي بلير

بوب توبينج انهما يقضيان  
معا وقتا سعيدا حتى فى  
اللعب فانهما لا يطيقان الا  
أن يلعبا سويا أما ديك باول  
فانه يعبر عن سعادته فى  
حفلة عيد ميلاد زوجته  
جون أليسون بمساعدتها  
فى قطع الحلوى وقد حدث  
أن زارت بتسى بلير زوجة  
جين كيلى مصر وزارت  
فرع شركة مترو وطلبت  
أن يكتبوا لها اسم زوجها  
بالعربية وقالت انها تنوى ان  
تفعل هذا مع كل  
البلاد التى ستزورها .. انها  
تذكر زوجها حتى فى بلاد  
الغربة فلا بد أنها سعيدة ..  
كل هؤلاء أخشى على  
سعادتهم من الايام وأخاف  
عليهم من مصير روبرت تايلر  
وزوجته اذ ما أقصر عمر تلك  
الزيجات ..

اننا حقا نسميهم اليوم  
أشهر الأزواج ومن يدرى ربما  
نطلق عليهم غير هذا الاسم  
بعد حين

جين سيمونز ان نظرتهمما  
تفيض بالحب والحنان  
وأخوف ما أخشاه أن ينسكب  
الشاي على غطاء السرير  
الحريرى فى وهجة عاطفتهمما  
وهذه لانا تيرنر وزوجها



### ديك باول وجون اليسون



# فاوست

عرضت سينما متروبول خلال الشهر الماضي إحدى روائع جيته تلك التي اتخذ فيها شخصية الدكتور فاوست رمزا لمأساة النفس البشرية التي تجالده الحياة لتتزع منها سرها الكامن ولكنها رغم هذا لا تستطيع أن تفلت من تلك الحيرة التي تعانيها . على أن جيته لم يخلق فاوست من العدم فقد عاش هذا في القرون الوسطى حين كان الناس يؤمنون بالسحر . عاش باحثا عن المعرفة ينقب عنها إلى أن ضاقت به الكتب وسئم الحياة لسرها المغلق .

وفي لحظة يأس سعى للانتحار . . . ولكنه أفاق على صوت الشيطان يزين له الحياة ولذاتها . . . وهنا اتفق الاثنان على أن تصبح نفس فاوست ملكا للشيطان وأن يساعده هذا في نيل لذات يعجز عن نيلها وحده . ونسى فاوست أن إبليس هو وحى غرائزنا الوضيعة يثير ما استقر في نفوسنا من شر . فكيف له أن يهدي فاوست إلى يقينه أو يدلّه على لذة تدوم ولا تورث الندم ! لقد انتهى الامر ووقع فاوست عقده مع الشيطان بمداد من دمه ونسى أنه بذلك إنما يبيع لذات الدنيا بلذات الآخرة .

أعاد الشيطان لفاوست شبابه وجعل قلبه يخفق بالحب لفتاة طاهرة فكان حبه طاهرا وهنسا حاول

الشيطان أن يدنس حبهما ولكنه لم يستطع فأبعده عنها وقاده إلى حانة مليئة بفتيات الليل يقدمن أجسادهن على مذبح الشيطان وبالرغم من أن فاوست نفسه كان يقول أنه قد جاوز سن المرح ولكنه لم يبلغ بعد سن اليأس من اللذات فأننا نجده يأبى أن يجارى إبليس فيما يقدم إليه ويحن إلى حبيبته مرجريت فكان الحب الطاهر عاطفة الهية يعجز الشيطان عن تدنيسها . ولكن إبليس الذي لا يرضى بالهزيمة قط تراه يدير مبارزة بين فاوست وشقيق مرجريت يقتل فيها الثاني وبذلك يحمل فاوست أثما جديدا . وبعد هذا يتهم الناس مرجريت بالخطيئة فتلقى في السجن ويحاول فاوست انقاذا ولكنها لا يستطيع فيطلب منه إبليس أن يتبعه ولكنه يأبى فيذهب إبليس ويأخذ معه الشباب الذي وهبه إياه . . .

إلى هنا وتنتهي القصة التي شاهدناها على الشاشة ولكن لقصة فاوست كما وضعها جيته بقية وبقية طويلة يقبض فيها الشيطان روح فاوست وحينئذ تبرز المشكلة الكبرى التي أقلقنا بال المفكرين وهي مصير فاوست إلى الله تسمو روحه بما تعلقت به من المثل العليا أم إلى جهنم يقودها إليها إبليس . أم هو ياترى مصير الانسانية تتنازعها

دائما عوامل الخير والشر . ان مارلو دلسنج وجيته وغيرهما لم يستطيعوا أن يصلوا بنا إلى قرار في مثل هذا الشأن فكان جديرا بالمرح أن يضع نصب عينه تلك المشكلة يعالجها قبل أن تنتهي قصته . . . ونحن بالطبع لا نأخذ عليه اخراجه لجزء من القصة فقط إذ أن العمل الفني عموما ليس ملكا لصاحبه وكذلك قصة جيته ليست ملكا له ولكنها نبع نستقي منه كيف نشاء . ولكن ما فائدة استقائنا من هذا النبع إذا لم يكن وراء ذلك فائدة تذكر .

وانى لا أنكر على المخرج أنه جعل رواية أخلاقية ساق فيها العظات والعبر بصورة نعلها ولكنى لا أقبل منه اغفاله مصير فاوست . ثم هناك أمر آخر وهو النهاية التي أنهى بها قصته انها لم تكن نهاية محددة إذ اكتفى بذهاب الشيطان وأخذ الشباب معه ونسى المخرج أنه قد بدأ روايته بفاوست يسعى للانتحار يأسا من الحياة فكان من الطبيعي أن تنتهي القصة بانتحاره أيضا يأسا من الحياة أكثر من ذى قبل وخصوصا بعد أن فقد الحب ومن أحب .

تلك هي قصة فاوست وجميل جدا أن نشاهدها

على الشاشة ونود أن نشاهد غيرها أيضا ولكن الذى يؤسف له أن دار السينما كانت خاوية وكثيرا ما شاهدت أناسا تبدو عليهم سيماء الثقافة كانوا يقرأون اسم الفيلم ثم يذهبون وانى واثق أنه لو كان فيلما ضاحكا لضاقت السينما بمن فيها . فتحي محمد عبده

## نبأ سار فى عالم الفن

يتردد فى الاوساط الفنية ان شركة عالمية تعزم السير بخطوات جبارة فى تجارة الاسطوانات وتحقيقا لذلك تعاقدت مع كبار المطربين والملحنين على تسجيل أغانيهم وألحانهم على اسطواناتها كما تعاقدت مع كبريات شركات الافلام السينمائية على تسجيل أغاني الافلام الممتازة

ونحن نسبق الاخبار فنفيد قراءنا بأنهم سيفاجأون فى القريب العاجل بمفاجأة كبرى وهى طرح مجموعتها الاولى من الاسطوانات فى السوق

والذى نعرفه أن هذه الشركة هى شركة فيلبس الذائعة الصيت التى امتازت بالنظام والمقدرة وهذا يحملنا على الاعتقاد بأن نزولها الى هذا المضمار سيرفع شأن الفن عاليا وانا بذلك لمستبشرون



أقام الاستاذ محمد عبد القادر المازنى حفلة شاي بنقابة الصحفيين لتكريم مستر سيمور ماير ومستر روبرت شميت المدير العام لشركة مترو جولدوين ماير للشرق . ويرى فى الصورة من اليمين مستر روبرت شميت والانسة ايفون ماضى ثم مستر سيمور ماير وقد وقف خلفهم الداعي .



## انه أردت الاحتفاظ بشبابك

وان استيقظت في الليل  
اشربي كوب ماء • ولا تنسى  
سلطانية اللبن الزبادي قبل  
النوم وبعده

لا تدخني فان السجائر  
تتعب الصدر والكبد • ولا  
تنامي أبدا الى ما بعد الثامنة  
صباحا واعلمي ان ساعتى  
نوم قبل نصف الليل أفضل  
من أربع ساعات تناميتها قبل  
الظهر ، وأن السيدة التي  
تسهر كثيرا تحكم على نفسها  
بالشيخوخة قبل الاوان •

ان السيدة الشابة يجب  
أن تنام ثمانى ساعات يوميا  
أما السيدة التي فاتت سن  
الشباب فيمكنها أن تكتفى  
بست ساعات • وإذا ما  
استيقظت من النوم عليك  
بفنجان القهوة أو بفنجان  
الشاي فانهما ينعشان الجسم  
وينشطان الاعصاب •

ووصيتنا الاخيرة اليك  
هى ألا تبالي في شيء لان  
المبالغة من ألد أعداء الصحة  
والشباب • كوني معتدلة  
في كل شيء أن أردت الاحتفاظ  
بشبابك وبصحتك •

أول ما نوصيك به أن  
تحافظي على نظافة جسمك •  
خذي حماما مرة كل يومين  
على أن تفرشي جسمك قبل  
ذلك لتقوى خلاياه وتنشيطها  
وان كنت لا تشكين من  
الروماتزم صبي شيئا من الماء  
البارد على ظهرك • استلقي  
على كنبه لبضع دقائق بعد  
الحمام لتستعيدى قواك

لاحظي لثتك ملاحظة دقيقة  
فرشيها بفرشاة الاسنان  
لا تنسى أن تغسلي رأسك  
مرة في الاسبوع على الأقل •

امتنعي أثناء الصيف عن  
حمامات الشمس الطويلة ولا  
تمكثي في الماء طويلا ولا  
ترهقي نفسك أثناء السباحة  
وأفضل رياضة لسيدة  
جاوزت العقد الخامس من  
عمرها هى الراحة في مكان  
هادئ تحت شجرة يانعة  
الاوراق في حديقة من  
الحدائق أو في الريف حيث  
الهواء النقي

اقتصري على أكل  
الخضراوات أسبوعا كاملا  
مرة كل ثلاثة أشهر •

لأطباء انكم .....  
تشكيلة عظيمة من

مايوهات البحر  
من أشهر الماركات العالمية:

كاتالينا CATALINA  
ميرميد MERMAID  
جانتزن JANTZEN



مايوهات ساتان لاكتس أمريكاني لون مائة  
مقام منه فيه سعر ٣٩٠

مايوهات ساتان ثغول لاكتس نايلون سعر ٤٩٠

لاكتس رطفي ولامع نماذج

مع تشكيلة بدعية الوان - الفتر سعر ٥٨٠

بركس ثورت رمالى ماكت B.V.D أمك

المبتكرات الأمريكية سعر ١٥٠

عن شيكوريل

سنة ١٩٤٦

## حقائق عن الاظافر

والتغذية المنظمة •  
وللتدليل على هذا القول،  
نجد الطبيب يعنى أول ما  
يعنى حين الكشف على  
مريض ، بالاظافر • فلها  
عنده دلالات متنوعة للضعف  
وفقر الدم ، وفقدان الشهية  
وغيرها من أعراض • وتدل  
سهولة قصم الاظافر على  
اضطراب الجهاز العصبى •  
وقد يبدو على الاظافر  
شروخ عرضية أو أخاديد  
تجرى من طرف الى طرف ،  
فهى حينئذ تكون نتيجة  
لمرض فى الصغر أثناء  
تكوينها ،

سؤال يعترض الكثيرات ،  
كأى سؤال آخر خاص  
بالجمال • ماذا يمكن عمله  
لتجميل الاظافر ، وتقويتها ،  
واطالتها • • • والاجابة ككل  
اجابة أخرى تختص بمثل  
هذا الموضوع • • انها  
الصحة •

فالاظافر النامية ، القوية،  
السليمة الشكل ، مثل  
الشعر الجميل الطويل ،  
مثل الجلد الرقيق الاملس،  
ومثل الاسنان البللورية  
المنشورة كالعقد ، فهى كلها  
دليل الصحة المجتلبة ،  
وعنوان العناية بالجسم



